## APRECIERI PENTRU *METODA WIM HOF*

„Wim Hof este un om extraordinar de talentat, care dă dovadă de un control deosebit al funcţiilor fiziologice involuntare, dezvoltat în timp ce învăţa să tolereze expunerea la frig şi făcea exerciţii de respiraţie. A iniţiat mulţi oameni în Metoda Wim Hof, iar în această carte o explică în detaliu. O lectură recomandată oricui este interesat de potenţialul uman."

– ANDREW WEIL, doctor în medicină, director al Centrului „Andrew Weil" pentru Medicină Integrată din cadrul Universităţii din Arizona şi autorul cărţii *Sănătate optimă în opt săptămâni*[*]

„Programul lui Wim Hof a devenit o parte esenţială a rutinei mele zilnice de îngrijire şi împământare[**]. Îl recomand cu căldură."

– GABOR MATÉ, doctor în medicină, autorul cărţii *Când corpul spune nu*[***]

„Wim Hof a inspirat milioane de oameni să-şi folosească numai corpul şi respiraţia pentru a se încălzi, iar apoi pentru a se vindeca de o listă interminabilă de afecţiuni cronice. Zici că e dubios? Şi eu am crezut la fel, până când am descoperit studii ştiinţifice adevărate realizate de oameni

---

* În original, *8 Weeks to Optimum Health*, Editura Curtea Veche, București, 2007. (n. trad.)

** Un tip de medicină alternativă (o metodă terapeutică) ce se bazează pe ideea că oamenii se îmbolnăvesc deoarece nu îşi echilibrează sarcinile electrice din corp. (n. trad.)

*** În original, *When the Body Says No*, Editura Curtea Veche, București, 2021. (n. trad.)

de știință adevărați din toată lumea, care arată că aceste afirmații «imposibile» erau, de fapt, reale. Prezenta carte este un ghid prețios pentru oricine caută să-și controleze mai bine sănătatea, căldura și potențialul latent aflat în fiecare dintre noi."

– JAMES NESTOR, autorul cărții *Respirația*[*], bestseller *New York Times*

„Dacă ar fi să citești o singură carte despre cum să te simți excelent, aceasta trebuie să fie. Mă bucur mult că tehnicile lui Wim au fost rezumate într-un mod atât de ușor de asimilat. Eu practic metoda lui cu religiozitate fiindcă funcționează."

– JESSE ITZLER, antreprenor în serie, autor de bestselleruri, atlet de anduranță și proprietar al echipei de baschet Atlanta Hawks

„Cu siguranța bombastică a unui om obsedat, Wim Hof oferă atât curiozități științifice demne de investigații suplimentare, cât și instrumente revoluționare de autovindecare pe care merită să le încerci, mai ales dacă nu ai obținut rezultate cu ajutorul medicinei convenționale."

– LISSA RANKIN, doctor în medicină, autoarea cărții *Vindecarea cu ajutorul minții*[**], bestseller *New York Times*

„*Metoda Wim Hof* ne ajută să ne îngrijim corpul și mintea în moduri care ne eliberează potențialul pentru a avea mai multă sănătate și vitalitate. Când este supus la un nivel redus de stres sănătos, organismul nostru devine mai

---

* În original, *Breath*, Editura Lifestyle, București, 2021. (n. trad.)

** În original, *Mind Over Medicine*, Editura Adevăr Divin, Brașov, 2013. (n. trad.)

rezistent şi mai activ. Zilele mele sunt mai bune atunci când le încep practicând Metoda Wim Hof."

– DOUG ABRAMS, coautor al cărţii *The Book of Joy* (*Cartea bucuriei*), bestseller *New York Times*

„Wim Hof este un yoghin devenit astfel în condiţii naturale, oferind instrumente accesibile instantaneu, precum expunerea la frig şi tehnicile de respiraţie, pentru a reveni la plenitudine şi sănătate."

– ELENA BROWER, autoarea bestsellerului *Practice You* (*Cum să te descoperi pe tine*)

„Wim este o forţă a naturii şi a iubirii! Am fost îndeajuns de norocos încât să mă pregătesc personal cu el. Această carte este cea mai bună alternativă. Fă o călătorie împreună cu Wim prin intermediul povestirilor, ştiinţei şi metodei lui, şi vei descoperi că eşti capabil de lucruri la care nici nu te-ai gândit."

– LEWIS HOWES, autor de bestselleruri *New York Times* şi gazda podcastului *The School of Greatness*

„Mi-a plăcut extraordinar de mult cartea! Pătrunde în mintea lui Wim Hof şi află de ce milioane de oameni din întreaga lume aleg să suporte de bunăvoie senzaţia de frig. Respiră, relaxează-te şi bucură-te de aventură."

– PATRICK MCKEOWN, autorul cărţii *The Oxygen Advantage* (*Avantajul oxigenului*)

## ALTE CĂRȚI DE **WIM HOF**

*Becoming the Iceman* (cu Justin Rosales)

*De Top Bereiken Is Je Angst Overwinnen* (în olandeză)

*Klimmen in Stilte* (în olandeză)

*The Way of the Iceman* (cu Koen De Jong)

WIM HOF

# METODA WIM HOF

## ACTIVEAZĂ-ȚI ÎNTREGUL POTENȚIAL UMAN

Traducere din limba engleză de

Cătălina Pătrașcu

ap!
act și politon
2022

**The Wim Hof Method**
Copyright © Wim Hof 2020
Foreword © 2020 Elissa Epel
This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
Cover photo © InnerFire
Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.

© 2022 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Traducător: **Cătălina Pătrașcu**
Redactor: **Ines Simionescu**
Editor: **Camelia Zara**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Alexandra Ilie**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HOF, WIM
**Metoda Wim Hof** / Wim Hof; trad.: Cătălina Pătraşcu. - Bucureşti: ACT şi Politon, 2022
ISBN 978-630-303-010-4
I. Pătrașcu, Cătălina (trad.)
159.9

**AVERTISMENT**: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

Această carte nu are rolul de a înlocui recomandările medicilor, ale specialiștilor în sănătate mintală sau ale altor profesioniști din domeniul sănătății, ci oferă informații care să-l ajute pe cititor să coopereze cu medicii, cu specialiștii în sănătate mintală și cu profesioniștii din domeniul sănătății în căutarea comună a unei stări de bine optime.

Nu practica metoda în timpul sarcinii sau dacă ești epileptic. Persoanele care suferă de boli cardiovasculare, respiratorii sau de orice alte afecțiuni ar trebui să consulte întotdeauna un medic înainte de a începe practicarea Metodei Wim Hof®.

Frigul este o forță puternică, iar frigul extrem poate fi un șoc pentru organism. Îți recomandăm cu tărie să începi ușor și să te expui treptat la frig. Dacă metoda nu este practicată cu responsabilitate, există riscul să faci hipotermie. De asemenea, exercițiile de respirație din această carte pot avea efecte fiziologice puternice și trebuie făcute conform instrucțiunilor date. Fă-le întotdeauna într-un mediu sigur, când stai așezat sau întins. Nu practica niciodată exercițiile de respirație prevăzute de Metoda Wim Hof înainte sau în timp ce faci scufundări, conduci, înoți, faci baie sau în orice alte împrejurări în care pierderea cunoștinței ar putea duce la vătămări corporale. Metoda de respirație Wim Hof poate declanșa o senzație de furnicături, țiuit în urechi și/sau amețeală. Acestea sunt reacții normale și nu reprezintă un motiv de îngrijorare. Însă, dacă leșini, înseamnă că ai mers prea departe și data viitoare ar trebui să fii mai precaut.

Nu este necesar să duci la extrem această metodă pentru a te bucura de beneficiile ei. Ascultă semnalele pe care ți le transmite corpul și nu te forța în niciuna dintre practicile Metodei Wim Hof.

Nici autorul și nici editura nu fac vreo declarație, nu dau vreo garanție și nici nu fac promisiuni legate de compatibilitatea sau caracterul adecvat al Metodei Wim Hof de terapie prin frig în vreun scop anume sau pentru vreo situație personală.

Dedic această carte copiilor mei, copiilor voștri,
mamelor și taților voștri, frații și surorilor voastre.

Dar, cel mai mult, ți-o dedic ȚIE. ȚIE, cel care ai depășit frica.
ȚIE, cel care ești dispus să plonjezi în adâncuri.

Sper să-ți recapeți puterea personală, să-i ajuți pe
ceilalți și, în cele din urmă, să dai o mână de ajutor
înseși Mamei Naturi.

„Ce se află în spatele nostru şi ce se află în faţa noastră nu sunt decât lucruri mărunte în comparaţie cu ce se află în interiorul nostru. Iar în momentul în care scoatem la lumină ce se află în interiorul nostru, se întâmplă o minune."

HENRY STANLEY HASKINS

# CUPRINS


CUVÂNT-ÎNAINTE O întâlnire neobișnuită 15

PREFAȚĂ Totul se află la îndemâna ta 23

1 MISIONARUL 27

2 NAȘTEREA LUI ICEMAN 37

3 UN DUȘ RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PĂZI 51

PROTOCOLUL WHM: EXPUNEREA LA FRIG PENTRU ÎNCEPĂTORI 56
METODA WIM HOF DE A TE ÎNCĂLZI 62
METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 1
BĂI RECI CA GHEAȚA PENTRU MÂINI ȘI PICIOARE MAI CALDE 70

4 RESPIRĂ, TICĂLOSULE! 73

PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE DE BAZĂ 81
DACĂ AI DURERI DE CAP DIN CAUZA ALTITUDINII 84
EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE ÎN TIMP CE TE PLIMBI LA MARE ALTITUDINE 84
EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE ÎN STARE DE REPAUS PENTRU A TE ADAPTA LA O ALTITUDINE DE PESTE PATRU MII DE METRI 84
METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 2
PRELUNGIREA DURATEI DE RETENȚIE 86

5 PUTEREA MINȚII 93

PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU MINTAL DE BAZĂ 102
MEDITAȚIA WHM 120
REZUMAT WHM. CEI TREI PILONI AI PRACTICII ZILNICE 121

6 OLAYA 123

7 WHM PENTRU SĂNĂTATE 141

8 WHM PENTRU PERFORMANȚĂ 163

PROTOCOLUL WHM: RESPIRATUL PUTERNIC PENTRU ANDURANȚĂ 169
METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 3
WHM ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE PERFORMANȚELE SPORTIVELE? 173
METODA WIM HOF, EXPERIMENTUL NR. 4
CÂT TIMP POȚI MENȚINE POZIȚIA CĂLĂREȚULUI? 178

9 ADEVĂRUL ESTE DE PARTEA NOASTRĂ 181
RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA DURERII 186
10 O ZI DIN VIAȚA LUI ICEMAN 193
PROTOCOLUL WHM: BĂI CU GHEAȚĂ ȘI PLONJĂRI ÎN APĂ RECE 200
11 SĂ NE ELIBERĂM DE POVARA ANCESTRALĂ 203
RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA STĂRII DE SPIRIT 215
12 DINCOLO DE CELE CINCI SIMȚURI 219
INTEROCEPȚIA ȘI RESPIRAȚIA 225
INTEROCEPȚIA BĂTĂILOR INIMII 229
13 ÎN LUMINA DIN INTERIOR 231
METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 5
RESPIRAȚIA PENTRU CONTROLUL STRESULUI 237
UNA CU LUMINA: EXERCIȚIUL „STROBOSCOP” 245
EPILOG Cum să schimbi lumea 247
Mulțumiri 251
Întrebări frecvente 253
Glosar 261
Note 273
Lecturi suplimentare 281
Credit fotografii 285
Despre autor 287

CUVÂNT-ÎNAINTE

# O ÎNTÂLNIRE NEOBIȘNUITĂ

DE DR. ELISSA EPEL

Era un loc neobişnuit pentru o cercetătoare oarecum conservatoare a Facultăţii de Medicină: o conferinţă despre sănătatea fizică şi mintală, care se adresa firmelor, organizată în Palm Beach, Florida. Mă întrebam dacă ar fi trebuit să vin, dar mi-am reamintit că era necesar să fiu receptivă la nou – niciodată nu poţi şti ce-ţi rezervă viaţa, pe cine ai putea întâlni sau ce ai putea învăţa. Apoi, motivul pentru care mă aflam acolo mi s-a dezvăluit. Iată-l îndreptându-se spre podium, îmbrăcat într-un tricou, în timp ce majoritatea bărbaţilor din încăpere purtau costum, cu o barbă care lăsa să se înţeleagă că avea lucruri mai importante de făcut decât să-şi petreacă timpul la frizer. Wim Hof ne-a spus o parte din povestea lui. Ne-a prezentat tehnica de respiraţie a metodei sale. Iar eu am rămas uimită.

Experienţa lui era exact ce căutam – modalităţi de a creşte stresul hormetic din corp. Teoretic, o experienţă stresantă poate avea efecte dăunătoare în doze mari, însă, în doze mici, poate să provoace schimbări în corpul nostru

care să ne facă mai sănătoşi şi mai puternici – iată ce numim „stres hormetic". Cercetătorii care, asemenea mie, studiază stresul, îşi petrec mult timp explorând partea întunecată a acestuia, felul în care stresul cronic şi depresia ne slăbesc rezistenţa, ne scurtează telomerii şi ne îmbolnăvesc. Însă ştim şi că stresul poate fi benefic. Stresul acut pe termen scurt poate produce schimbări pozitive puternice în celulele noastre. În cazul unui vierme, spre exemplu, puţină căldură îi poate prelungi durata de viaţă, însă prea multă îl poate omorî. Studiile privind stresul hormetic efectuate pe oameni sunt limitate, iar din această cauză, multe întrebări au rămas fără răspuns. Oare există modalităţi naturale de a beneficia în siguranţă de efectele pozitive ale stresului la nivel celular? Deţinem deja cheia propriei stări de bine? De unde începem să căutăm aceste răspunsuri? În timp ce-l ascultam vorbind, Wim Hof mi-a lăsat impresia că a creat un ghid numai bun pe care să-l explorăm.

La încheierea discursului, am fost abordată de doi soţi, Victor şi Lynne Brick. După ce şi-a pierdut fratele în mod tragic din cauza unei boli psihice, Victor căuta modalităţi de a susţine cercetările referitoare la metodele naturale de prevenire sau chiar de vindecare a depresiei şi a altor probleme grave de sănătate mintală. (În ciuda nenumăratelor reclame televizate la medicaţia antidepresivă, mai multe meta-analize sugerează că soluţiile industriei farmaceutice nu au beneficii care să depăşească efectul placebo.) În urma acestei discuţii, a luat naştere un studiu.

Când m-am întors în San Francisco, la Universitatea din California, şi le-am povestit colegilor mei despre Wim Hof şi metoda lui, nu m-am hazardat să întreb direct: „Îl putem studia pe Iceman?". Acesta este primul lucru pe care,

probabil, l-ai aflat despre el: porecla. În numeroasele documentare despre Wim, vezi oameni care practică metoda alături de el. Aproape că le simți adrenalina și coeziunea de grup, alimentate de forțarea limitelor reglării corporale, intrând în apa rece ca gheața în pantaloni scurți – poate chiar în timpul unei geroase ierni poloneze – și încălzindu-și trupul cu puterea minții și prin metoda respirației. Vezi oameni făcând flotări în timp ce își țin respirația, mai multe flotări decât credeau că sunt în stare. Vezi tineri îndreptându-se în grup spre el, mai ales bărbați, și-n în aer se simte o masculinitate semeață. Auzi despre vindecarea miraculoasă a unor persoane bolnave care practică metoda. Toate acestea sunt indicii pentru cercetătorii conștiincioși din cadrul facultăților de medicină. Însă potențiala descoperire de noi efecte pozitive ale stresului hormetic depășește semnalele de alarmă generate de acele afirmații extraordinare, depășește reacția sceptică față de popularitatea lui tot mai mare. Asemeni mie, colegii mei au întrezărit și ei potențialul. Spre încântarea noastră, Wim Hof a susținut în totalitate studiul nostru riguros controlat.

Cu toată celebritatea datorată depășirii a 26 de recorduri mondiale, cu toate documentarele și cărțile de succes care vorbesc despre el, Wim cunoaște limitele poveștilor, ale istorisirilor, de validare a unei metode în lumea medicală. Știe că cercetarea – înceată, minuțioasă, cu obiectivitatea și scepticismul necesare – este singura cale pentru a înțelege și a aplica această metodă în domeniul sănătății. Cercetările ne pot ajuta să descoperim mecanismele metodei, să verificăm siguranța și eficacitatea ei, precum și să stabilim, prin studii clinice controlate, efectele pe care le are asupra oamenilor cu diferite afecțiuni. Deocamdată, metoda a fost testată în cadrul unor mici studii-pilot, iar

rezultatele au arătat îmbunătăţiri ale răspunsului sistemului imunitar la endotoxină[1] şi în cazul artritei inflamatorii a coloanei vertebrale, sugerând că poate reduce inflamaţia cronică şi simptomele.[2] Se testează pe oamenii cu leziuni la nivelul coloanei vertebrale, care nu-şi pot activa cu uşurinţă sistemul nervos autonom şi sistemul cardiovascular prin exerciţii fizice. Este practicată şi de cei mai în vârstă, unii membri din grupul care practică Metoda Wim Hof având peste 90 de ani. Wim ştie că doar cercetarea riguroasă va conduce la descoperiri care să ofere mai multor oameni controlul asupra sănătăţii şi stării lor de bine.

Am urmărit îndeaproape studiul Metodei Wim Hof, care a fost evaluat de un comitet de experţi. Concluzia mea este că avem nevoie de o cercetare mai amănunţită a acestei metode, întrucât are un potenţial excepţional pentru a îmbunătăţi sănătatea şi a încetini procesul de îmbătrânire. În cadrul studiului nostru de la Departamentul de Psihiatrie al Universităţii din California, am dedicat ultimul an oamenilor care se confruntă cu un nivel ridicat de stres în viaţa lor, învăţându-i Metoda Wim Hof şi analizând îndeaproape felul în care le influenţează răspunsul emoţional din viaţa de zi cu zi, răspunsul sistemului nervos autonom la stres şi indicatorii celulari ai îmbătrânirii. Nu menţionăm numele lui Wim şi nici nu etichetăm metoda, deoarece acest lucru ar conduce la ceea ce numim „efectul de guru" – o încredere de neclintit în metodă – pe care nu l-am putea egala în alte condiţii analizate de noi (exerciţii fizice, meditaţie). Studiul urmează să se încheie anul acesta*.

Iată începutul unui nou domeniu. Ştim deja anumite lucruri specifice despre metodă, cum ar fi modul în care

* Cartea a apărut în 24 septembrie 2020, la Ebury Publishing. (n. red.)

tehnica de respirație poate schimba temporar pH-ul sângelui. Metoda a dat naștere multor teorii referitoare la cum funcționează, dar mecanismele luate în considerare astăzi se pot schimba în timp, după un număr mai mare de studii. Sunt foarte entuziasmată să aflu mai multe, pentru noi toți și pentru atât de necesara trecere de la îngrijirea medicală la grija de sine.

Povestea cu adevărat remarcabilă este cea a lui Wim, relatată în aceste pagini. Nu setea de celebritate l-a împins să facă fapte de bravură, cum ar fi să înoate mai mult de 30 de metri pe sub stratul de gheață al unui lac sau să urce cu un grup până în vârful Muntelui Kilimanjaro, în 28 de ore. Însă aceste fapte sunt grăitoare. Demonstrează că metoda ne poate ajuta să ne depășim limitele pe care presupunem că le avem, că ne putem elibera potențialul imens al corpului și al minții. Adevărata poveste este despre pasiunea unui om, despre dragostea lui pentru natură, pentru toate viețuitoarele, pentru familia lui și pentru omenire, din care îi izvorăște dorința de a-și împărtăși cunoștințele, în speranța că-i va ajuta pe cei bolnavi să se vindece. (În copilărie, a simțit o conexiune profundă cu natura, atât de profundă, încât a renunțat să mai mănânce carne de la vârsta de 13 ani, decizie luată de unul singur, într-o familie de omnivori.) Este și o poveste despre suferința și străduința umană – experiențele edificatoare și curiozitatea nestăvilită care l-au determinat pe Wim să-și pună la încercare limitele minții și ale corpului.

Adevărata poveste este că Wim ne-a arătat ce putem face cu toții. Pentru metoda care stă la bază e nevoie de ceva specific omului – puterea încrederii în noi înșine, puterea hotărârii ferme îmbinate cu o atenție direcționată.

Consider că starea unică paradoxală de a te relaxa în timpul unui disconfort fizic şi al durerii – produse de gheaţă, de apa rece sau de ţinerea respiraţiei – este o stare excepţională. Fiind o persoană căreia îi place să mediteze, cred că este o stare deosebit de interesantă din care să-ţi observi mintea. Este diferită de aceea în care doar stai şi meditezi – are efecte intense, acute, solicitându-ne întreaga atenţie şi interocepţie*. Antrenându-ne astfel mintea şi corpul, avem mari şanse să dezvoltăm reziliență la stres.

Metoda demonstrează clar că ceea ce credem influenţează ceea ce putem face. Aşa cum spune Wim, „fie crezi că poţi, fie crezi că nu, ai dreptate". Grupul de cercetători de la Universitatea Radboud din Olanda, condus de dr. Kox şi dr. Pickkers, a publicat un studiu care arată că aşteptările referitoare la obţinerea unor rezultate optimiste sunt asociate cu anumite răspunsuri fiziologice la această metodă.[3] E nevoie de implicarea corpului şi a minţii şi măcar de puţină încredere.

Mă bucur foarte mult că am participat la acea conferinţă din Palm Beach. Sunt onorată să ţi-l prezint pe Wim Hof şi ceea ce ar putea fi una dintre marile revoluţii din domeniul sănătăţii şi al îngrijirii medicale: capacitatea de a aplica şi de a ne prescrie singuri nivelul de stres hormetic. Următoarea generaţie de răspunsuri ţine de ştiinţă. Îmi amintesc mie însămi, şi îţi amintesc şi ţie, că ştiinţa înseamnă un proces lent în care se adună treptat informaţii şi în care un singur studiu nu poate demonstra nimic. Ar trebui să analizăm foarte atent această metodă şi pe cele care derivă din ea, prin auto-experimentare în condiţii de siguranţă

* Sensibilitate viscerală, rezultat al senzaţiilor care iau naştere la nivelul organelor interne. (n. red.)

și cercetare științifică riguroasă. Prin urmare, îți recomand să renunți la orice păreri automate de neîncredere și să apelezi, în schimb, la curiozitate și deschidere. Îngăduie-ți să încerci Metoda Wim Hof și să-i descoperi singur efectele. Distracție plăcută!

PREFAȚĂ

# TOTUL SE AFLĂ LA ÎNDEMÂNA TA

Ți-ar plăcea să ai mai multă energie, să fii mai puțin stresat și să te bucuri de un sistem imunitar mai puternic? Ți-ar plăcea să dormi mai bine, să-ți îmbunătățești performanțele sportive și cognitive, să-ți ridici moralul, să slăbești și să scapi de anxietate? Ce-ar fi dacă ți-aș spune că poți realiza toate aceste lucruri și multe altele numai prin puterea minții? Ce-ar fi dacă ți-aș spune că poți face asta în numai câteva zile?

Pe măsură ce omenirea a evoluat și a creat tehnologii care ne fac viața tot mai ușoară și mai comodă, ne-am pierdut capacitatea înnăscută nu numai de a supraviețui, ci și de a prospera într-un mediu ostil. În absența stresului provocat de mediu, lucrurile pe care le-am construit pentru a ne ușura viața ne-au făcut, de fapt, mai slabi. Dar dacă am putea trezi din nou procesele fiziologice latente care îi făceau pe strămoșii noștri atât de puternici?

Metoda mea, pe care am dezvoltat-o și perfecționat-o de-a lungul unei perioade de aproape 40 de ani, se bazează pe trei piloni simpli, naturali: expunerea la frig, respirația

conştientă şi puterea minţii. Am folosit această metodă pentru a realiza lucruri considerate de mulţi imposibile, stabilind peste 20 de recorduri în Cartea Recordurilor şi derutând medicii pe parcurs. Printre acestea se numără alergarea unei jumătăţi de maraton desculţ, doar în pantaloni scurţi, la Cercul Arctic, şi a unui maraton întreg în Deşertul Namib din Africa, fără să beau niciun strop de apă. De asemenea, am înotat sub un strat gros de gheaţă mai bine de 60 de metri şi am stat cufundat în gheaţă ore întregi fără să-mi scadă temperatura corpului. Am urcat unele dintre cele mai înalte vârfuri din lume îmbrăcat numai în pantaloni scurţi. Este adevărat.

Aşa mi-am căpătat porecla de Iceman*, dar nu sunt un super-erou. Nu sunt vreun ciudat din punct de vedere genetic. Nu sunt un guru şi nici măcar nu am inventat eu aceste tehnici. Expunerea la frig şi respiraţia conştientă se practică de mii de ani. Nu-mi menţionez realizările ca să mă laud, ci doar ca să-ţi reamintesc că suntem capabili de mult mai mult. Vreau să-ţi trezesc admiraţia pentru corpul, mintea şi natura ta umană extraordinară. Te invit să fii martorul propriei evoluţii, să-ţi depăşeşti condiţia. Această metodă este accesibilă oricui. Tot ce pot face eu, poţi face şi tu. Ştiu acest lucru pentru că mi-am petrecut ultimii cincisprezece ani transformându-i pe sceptici în devotaţi. Am predat metoda peste tot în lume şi am văzut cu ochii mei rezultatele remarcabile obţinute. Persoanele care au practicat metoda mea au reuşit să învingă diabetul; să amelioreze simptomele debilitante ale bolii Parkinson, ale artritei reumatoide şi ale sclerozei multiple; dar şi să trateze o mulţime de alte boli autoimune, de la lupus la boala Lyme.[1]

* În traducere, „Omul de gheaţă”. (n. red.)

Secretul unei vieți sănătoase și fericite îți este la îndemână. Poți practica în siguranță Metoda Wim Hof de unul singur, în ritmul tău și în confortul propriei case. Nu este nevoie de niciun fel de pastile, injecții, vitamine, suplimente, echipamente sau diete speciale – nu este nevoie decât de tine și de dorința ta de a-ți descătușa potențialul ascuns al trupului. Această carte este ghidul tău.

Ești pregătit? În paginile care urmează, îți voi spune povestea călătoriei mele, începând din micul sat olandez în care m-am născut și ajungând până la scena mondială pe care o ocup astăzi. Îți voi explica detaliile metodei mele, filosofia din spatele ei și știința care o susține. Și îți voi prezenta cazurile unor practicanți care au folosit-o ca să-și schimbe radical viața. În acest fel, sper să te inspir să-ți recapeți controlul asupra corpului și vieții, descătușând puterea imensă a minții. Totul se află la îndemâna ta și nu este timp de pierdut.

Să începem.

# 1 MISIONARUL

Respirația este o poartă. În lipsa respirației, ce ne rămâne? Odată cu ea, eu, tu și oricine altcineva am pornit la drum. Cu ea începe viața.

Eu am un frate geamăn, dar în Olanda anului 1959, atunci când m-am născut, nu exista un ecograf care să detecteze că în pântece se afla un al doilea copil. Așadar, eu am rămas tot acolo în momentul în care mama a fost dusă înapoi în pat pentru a se recupera după ce l-a născut pe fratele meu, Andre. A simțit însă ceva ciudat înăuntrul ei. Ceva se afla încă acolo, dar nu știa ce anume. Și desigur că, în agitația nașterii, femeile se confruntă cu multe senzații derutante.

Dar ce anume s-a întâmplat? S-a simțit ciudat după ce l-a născut pe Andre. Și, având în vedere că era al patrulea ei copil, știa că nu se înșală. Nu se mai simțise niciodată astfel după ce născuse. Așadar, pe când se afla în camera de recuperare, a spus:

— Mai este ceva, domnule doctor!

Însă medicul i-a răspuns disprețuitor:

— Așa se întâmplă după ce naști. Mai sunt niște contracții, atâta tot.

Medicul a plecat, iar mama a rămas din nou singură în cameră pentru a se recupera. Dar senzaţia dinăuntrul ei s-a intensificat, iar la un moment dat, şi-a dat seama că mai era un copil. A început să strige asistentele şi, *în cele din urmă*, după ce acestea au venit la ea de câteva ori încercând s-o asigure că doctorul avea dreptate – că erau numai nişte contracţii şi că nu avea de ce să se îngrijoreze, fiindcă aveau să dispară treptat –, au realizat că, într-adevăr, mai era un copil. Şi nu numai atât. Acest al doilea copil avea să moară dacă nu interveneau pe loc.

Au dus-o repede cu patul înapoi în sala de operaţie, unde au constatat că eram poziţionat mult prea în interior pentru a mă putea naşte natural, ceea ce a făcut-o pe mama să intre într-o stare de conştiinţă diferită, concentrându-se pe ideea îngrozitoare că pruncul ei ar putea muri. Chiar înainte de a ajunge în sala de operaţie, a strigat: „Oh, Doamne, fă ca acest copil să trăiască! Îl voi face misionar!". Se temea că o vor tăia, că va pierde sarcina. În acel moment, frica i-a trezit puterea credinţei neclintite. Mama era foarte puternică, pioasă şi inteligentă, o catolică devotată. Înainte să-şi întemeieze o familie, la vârsta de 28 de ani, lucra într-un birou şi era foarte independentă. În vremurile acelea, femeile nu mai puteau lucra după ce aveau copii. Trebuiau să stea acasă, iar bărbaţii să muncească. Atunci când ne-am născut noi, mama avea deja trei copii şi a mai avut încă patru după aceea – însă pe fiecare l-a considerat un dar de la Dumnezeu. Era de părere că este datoria ei de catolică să aibă copii şi i-a crescut cu acelaşi simţ practic, cu picioarele pe pământ şi cu aceeaşi încăpăţânare. Nu avea prea multă şcoală. Părinţii ei au fost fermieri, şi atât ei cât şi fraţilor le-a lipsit mama, care s-a îmbolnăvit de

schizofrenie şi a fost internată. Tatăl i-a crescut singur, ceea ce era foarte rar în acele vremuri.

Acum, mama, cu credinţa ei puternică în Dumnezeu, încerca să mă aducă pe lume prin aceeaşi credinţă. Şi, pe holul rece, m-am născut cu ajutorul unei forţe necunoscute ei ori altcuiva din cauza împrejurărilor. Probabil că mulţi copii s-au născut şi se vor mai naşte astfel, în condiţii extreme – poate chiar mai extreme. Ce este karma? Ce este destinul? Nu ştiu. Iar în acel moment, eram un nimic. Eram vânăt, deoarece a fost cât pe ce să mă sufoc. Eram rece. Însă mama m-a chemat cu hotărâre, imprimându-se ca un tatuaj în sufletul meu, fără să aibă nici cea mai vagă idee despre ce se întâmpla. Eram un nimic. Neajutorat. Dar, apoi, am început să respir.

Aşa a început viaţa mea. Cu greu am supravieţuit. Bineînţeles că eu nu-mi amintesc cum s-a întâmplat, însă mama mi-a spus această poveste de multe ori. Poate din cauza începutului meu neobişnuit, întotdeauna am tânjit după altceva, după ceva mai mult, ceva mai profund, mai mistic – ceva mai ciudat. Îmi amintesc că, la vârsta de patru ani, am avut o revelaţie. Pur şi simplu am văzut o lumină. Lumină! *Ce înseamnă asta?* M-am simţit copleşit. Nu gândeam, pur şi simplu mă aflam în lumină. Dar ce era? Nu am ştiut atunci, şi nu ştiu nici acum. Amintirea însă este de neuitat.

Eu şi Andre am împărţit aceeaşi cameră mică şi acelaşi pat timp de şaisprezece ani. Ne unea aceeaşi dragoste pentru neobişnuit şi amândoi strângeam bani să cumpărăm plante exotice. Dar, chiar dacă eram asemănători, eu întotdeauna m-am simţit diferit. Mă fascinau tablourile cu temple din Tibet, care atârnau pe pereţii casei. La vârsta de 12 ani, eram deja interesat de yoga, hinduism, budism

– ştiinţe pe care unele persoane le-ar numi ezoterice –, precum şi de psihologie. Nu eram însă cel mai bun elev din familie. Mama era iubitoare şi grijulie, dar foarte strictă, foarte dornică să dobândim cunoştinţe profunde. Nu aveam bani, întrucât tata avea probleme de sănătate care îl împiedicau să lucreze cu regularitate. Inteligenţa convenţională era moneda emoţională a acelor vremuri. Fraţii mei mai mari depuneau eforturi pentru a fi cei mai buni la şcoală, însă eu nu aveam nicio şansă. Andre şi cu mine eram porecliţi Copilaşii. Eram inseparabili, iar câteodată părea că suntem aceeaşi persoană. Însă întotdeauna m-am simţit oaia neagră, un pic mai ciudat, mai impresionabil, pur şi simplu altfel.

Când aveam 7 ani, îmi amintesc că mă jucam într-o poiană înzăpezită împreună cu prietenii mei, construind un fel de iglu. Mă rog, ceva ce un copil de şapte ani ar considera a fi un iglu. După o vreme, toţi prietenii meu au plecat acasă, însă eu am mai rămas. M-a cuprins o senzaţie de bucurie, aşa că m-am aşezat în zăpadă. Se făcuse târziu, iar părinţii şi fraţii mei au început să mă caute. Nu era ceva neobişnuit să mă joc în pădurea din apropierea casei noastre din Sittard. Construiam cabane şi mă jucam de-a Tarzan, aşa cum fac toţi copiii, acum însă eram în zăpadă.[1] Iubeam zăpada la fel ca acum, dar întârziasem atât de mult, încât au început să se îngrijoreze. Când m-au găsit, dormeam deja de ceva timp şi m-au trezit cu greu. Mai târziu, am aflat că trecusem prin ceea ce se numeşte „moarte albă" – te ia somnul, intri în hipotermie, intri în comă, şi gata. Cu alte cuvinte, acest fenomen este ireversibil în absenţa unei surse externe de căldură.[2] Aşa că că m-au luat din zăpadă şi m-au dus acasă. A fost greu, pentru că eram în hipotermie. Dar mi-am revenit.

La vârsta de 11 ani, mi s-a întâmplat acelaşi lucru. M-am dus la şcoală, iar în drum spre casă, am simţit nevoia să stau jos. Era ger, iar eu m-am aşezat pe veranda casei unui vecin şi am adormit. Nu ştiu exact ce s-a întâmplat, dar se pare că cineva a chemat ambulanţa după ce a observat un copil care dormea afară în frig. M-am trezit la spital, unde m-au ţinut o săptămână sub observaţie. Mi-am revenit din nou, dar eram conştient că aş fi putut muri în ambele cazuri, dacă nu m-ar fi trezit cineva şi nu m-ar fi dus la căldură. În cazul hipotermiei, ciudat este că nu vrei să te trezeşti; tot ce-ţi doreşti este să dormi. Nu ştiu exact de ce se întâmplă aşa, dar acelea au fost primele mele experienţe cu frigul. Şi, în ciuda pericolului real în care m-am aflat, era plăcut. Îmi era bine. Te culci, şi gata. Mulţumesc, adio viaţă. E în regulă. Nu tu griji. Nu tu temeri. Nu nimic. Doar un sentiment plăcut, de bine.

Altădată, cred că aveam vreo 6 ani, mă jucam cu prietenii mei lângă pădure. Unul dintre ei a vărsat pe mine o sticlă întreagă cu apă murdară din gârlă, care de fapt era apă din canal, plină de bacterii. M-am îmbolnăvit grav. Nu cred că băiatul care a făcut asta a fost răuvoitor. A fost doar obraznic, a vrut să se impună în faţa mea. Ceva de genul: „Eu am 8 ani şi sunt mult mai mare decât tine, uite ce pot să-ţi fac". Încă îmi amintesc acel sentiment de neputinţă. Nu puteam face nimic, întrucât el era mai mare. Aşa că am tăcut şi am plecat acasă. După două nopţi în care am vomitat o substanţă verde, părinţii m-au dus într-un final la spital, unde au descoperit că făcusem sindromul Weil (leptospiroză), o boală rară, foarte infecţioasă.[3] Am fost într-o stare atât de gravă, încât am rămas în spital timp de 3 săptămâni, dar, bineînţeles, mi-am revenit. Acele momente au marcat primele mele experienţe cu zăpada şi cu infecţiile bacteriene.

Ambele vor juca roluri importante mai târziu în viață. De fapt, cred că aceste episoade au fost semne prevestitoare pentru ce urma să se întâmple.

Încă de la o vârstă fragedă am fost atras de povestiri. De fiecare dată când cineva începea să spună o poveste, o poveste *adevărată*, despre ceva real, ceva ciudat, ceva profund, deveneam complet fascinat și foarte atent la cuvintele lui. Mă acapara în întregime. Altfel, eram un copil foarte jucăuș. Îmi plăcea să mă joc de-a Tarzan și adoram să-mi petrec timpul afară cu alți copii, în pădure. Construiam căsuțe în copaci și „zburam" dintr-un copac în altul pe liane pe care le făceam din cauciucuri vechi de bicicletă. Le legam unele de altele, le atârnam de ramurile copacilor și apoi zburam dintr-un copac în altul, urlând ca Tarzan cât de tare puteam, pentru că eram maimuțe. Ne jucam de-a maimuțele și ne plăcea. Toți eram Tarzan.

Pentru că ne plăcea mult să stăm afară, de fiecare dată când aveam timp, mă aventuram împreună cu fratele meu geamăn în natură, în pădure. Eram plecați cât era ziua de lungă, construiam căsuțe, ne cățăram în copaci, făceam o mică groapă în pământ, după care puneam cartofi și îi coceam în micul foc pe care îl aprindeam. Și astăzi cred că nu există mâncare mai bună decât acei cartofi copți. Puneam doar puțină sare și erau delicioși, minunați. Ei înseamnau libertatea noastră, și niciun restaurant nu îi putea face la fel de gustoși, deoarece îi mâncam în sânul naturii. Stând afară, ni se ascuțeau toate simțurile. Cred că, în ziua de astăzi, mulți copii ratează acest lucru. Sunt atât de absorbiți de computer, de jocuri și de realitatea virtuală, încât uită

de adevărata realitate: natura care le stimulează, le dezvoltă şi le ascute simţurile. Cred că această deconectare de natură contribuie la instalarea depresiei şi a altor probleme, ceea ce este regretabil.

Deşi este adevărat că, la vârsta de 12 ani exploram deja psihologia, hinduismul, budismul şi yoga, este la fel de adevărat şi că eram, la fel ca mulţi copii de vârsta mea, băiat de altar. Aceasta, bineînţeles, datorită mamei mele, care era o catolică devotată. Era pioasă, prin urmare le cerea copiilor ei să meargă cu ea la biserică în fiecare duminică. Deşi am încercat, din respect faţă de mama mea dragă, pur şi simplu nu am reuşit să simt o conexiune cu biserica. Dimpotrivă, am considerat-o o experienţă mai degrabă plictisitoare. Din cauza acestei plictiseli, am avut întotdeauna o aversiune faţă de slujbele religioase, însă mama ne spunea mereu că este datoria noastră morală să mergem la biserică. Şi nu te puteai sustrage, cu o astfel de mamă. Nu cu mama. Ne ţinea din scurt, iar eu şi fraţii mei am fost obligaţi să îndurăm nenumărate duminici la biserică unde, din perspectiva mea de copil, nu se întâmpla mare lucru. În schimb, parcă am fost născut pentru sâmbete. Sâmbăta mergeam în pădure, mă murdăream, strigam ca Tarzan din toţi rărunchii. Sâmbăta puteam să alerg prin pădure, să construiesc ceva pornind de la zero, să inventez o mie de jocuri. Mă pierdeam în libertatea pe care mi-o oferea joaca. O pădure este un tărâm de vis pentru un copil cu o imaginaţie creativă. Nu se poate compara cu biserica.

La 13 ani, am hotărât să devin vegetarian, o decizie radicală pentru un copil – de fapt, pentru oricine – în cultura în care trăiam: toată lumea consuma carne, iar acest fapt era considerat perfect normal. De curând, cunoscusem un domn mai în vârstă care, în felul lui, protesta

împotriva acestei culturi. Se apropia Crăciunul, iar el a spus: „Dacă Dumnezeu are conştiinţă şi acum este vremea păcii pe Pământ, cum de este în acelaşi timp şi momentul celui mai mare măcel?". Cum este posibil? Aşa că am început să mă gândesc la animalele pe care le consumam şi la felul în care erau tratate de industria cărnii şi am văzut cruzimea. Animalele vii erau transportate în camioane şi ucise. Nu era nimic natural în asta, nici nu era vorba despre vânători-culegători, nu era nimic uman. Era numai măcel şi cruzime. Pentru ce?

Cu cât mă gândeam mai mult la acest lucru, cu atât eram mai hotărât să mănânc mai puţină carne în fiecare zi. Am fost atent şi am reuşit, iar câteva luni mai târziu, nu mai mâncam carne deloc. Date fiind vremurile în care trăiam, am fost etichetat imediat ca diferit – însă ai mei au considerat acest lucru ca o altă ciudăţenie de-a mea. Dintr-odată, am devenit răţuşca cea urâtă. Mi se părea că toţi se uită şi arată spre mine, spunând: „Eşti diferit, eşti diferit". Şi chiar eram. Mi-am preţuit independenţa şi mi-am construit propria lume. Devenind vegetarian, studiind discipline ezoterice şi lăsându-mi părul lung ca un hippie, începeam să mă desprind de cultura normală. Ca mulţi alţii, am suferit încercând să-mi suprim natura. Odată ce am acceptat că sunt diferit şi m-am împăcat cu acest lucru, m-am desprins şi mai mult, mai ales în ceea ce priveşte conştiinţa şi felul în care priveam lumea din jurul meu. Eram un băiat sensibil. Am învăţat să mă dezvolt în felul meu.

Nu am fost niciodată un elev foarte bun. Când venea vorba de istorie, vocabular, matematică, ştiinţe etc., notele mele

erau doar de nivel mediu. Nu erau rele, dar nici excepţionale, şi eram convins că nu voi reuşi aceleaşi performanţe la învăţătură precum fraţii mei, care erau foarte buni. În acele vremuri, reuşita şcolară într-o familie mare era o problemă de supravieţuire. Am fost făcut să cred că cei care merg la cele mai bune şcoli ajung la cele mai bune universităţi, ceea ce însemna o carieră grozavă şi toată atenţia care însoţeşte un asemenea succes, aşa că m-am înscris la un curs care se ţinea în weekenduri, unde am reuşit să mă fac remarcat în ciuda limitărilor mele ca elev. Vorbind şi participând activ la discuţii, am ajuns să promovez cursul în şase săptămâni şi am fost admis la universitate. Dar nu mi-a luat mult timp să-mi dau seama că această formă de învăţământ nu era pentru mine şi, până la urmă, am rezistat doar trei sferturi din an. Apoi am renunţat.

Da, am renunţat, şi nu-mi este deloc ruşine. Am renunţat, iar acum instruiesc profesori şi medici din lumea întreagă. Sunt deschizător de drumuri, iar munca mea rescrie literatura ştiinţifică măcar parţial, *pentru că* m-am retras. Faptul că nu eram la curent cu ce se întâmpla în cercurile academice m-a determinat să urmez cursul natural al lucrurilor şi să încerc să supravieţuiesc în societate bazându-mă pe intuiţie şi instinct. În general, societatea se concentrează pe reuşite tangibile, trebuie să devenim ceva ce pot defini ceilalţi. Avocat, bancher sau ceva asemănător. Numai că nu aceasta era calea mea. Instinctele şi intuiţia m-au condus într-o altă direcţie, şi asta se datorează mamei mele. Nu numai că a invocat acest lucru, ci l-a şi imprimat adânc în ADN-ul, în sufletul şi în spiritul meu. Încă de la naştere, mi-a fost menit să am o misiune diferită. Acest fapt nu mă face unic sau special, însă cred cu tărie că viaţa este specială şi că ar trebui să o tratăm ca atare.

# 2 NAȘTEREA LUI ICEMAN

Sittard, orașul meu natal, situat în partea cea mai sudică a Olandei, se află la mai puțin de 1 km de Germania și la 12 km de Belgia, în cea mai îngustă parte a țării. Așadar, în tinerețe, am fost influențat deopotrivă de cultura germană și de cea belgiană, de ambele populații vorbitoare de limbă franceză și germană, precum și de limba și cultura olandeză, bineînțeles. De la vârsta de 12 și până la vârsta de 17 ani, am distribuit ziare, atât *Algemeen Dagblad*, cât și *De Telegraaf*, la primele ore ale dimineții. Este o dimensiune foarte diferită a zilei, când nu se află nimeni în jur, iar tu ești în armonie cu bicicleta și cu elementele naturii.

Am fost întotdeauna un tip simplu și voi rămâne un tip simplu. Țin mai mult la bicicleta mea veche decât la toate bicicletele sofisticate, noi, impresionante și irizate care se află pe piață în ziua de azi, cu accesoriile și dispozitivele lor. Am mers de trei ori cu o bicicletă veche până în Spania și o dată până aproape de Africa. Nu știu exact de ce, dar bicicletele vechi mă fascinează.

Zona în care distribuiam ziarele era ușor deluroasă, ceea ce înseamnă că putea fi destul de dificil de urcat cu o încărcătură grea.

Piața istorică din Sittard, orașul meu natal din Olanda.

Obișnuiam să merg pe bicicletă cu coșul plin cu ziare, și erau atât de grele (în special ediția groasă de sâmbătă), încât mă opream la jumătatea dealului, distribuiam ziarele, apoi continuam. Asta m-a făcut mai puternic. Într-un final, am învins dealurile. Iar la un concurs care a avut loc în cadrul unui festival din Sittard, am pedalat un kilometru pe o bicicletă staționară, într-un minut și două secunde. Nu m-am gândit prea mult la asta până când un ciclist profesionist nu a terminat într-un minut și patru secunde, iar apoi, altul, într-un minut și șase secunde. Am câștigat concursul. Toate acele dimineți în care am distribuit ziare pe dealuri, indiferent de vreme, m-au făcut mai puternic, și nu numai din punct de vedere fizic. M-au învățat ce înseamnă disciplina.

În fiecare zi, timp de 5 ani, m-am trezit la ora 3.30 dimineaţa. Obişnuiam să sar din pat direct în poziţia pentru flotări, făceam 50, şi eram treaz de-a binelea. Tata ne dădea mie şi fraţilor mei câte o cană mare de cafea, iar la ora 4.00 ieşeam deja pe uşă să mergem să distribuim ziarele. Era o rutină precisă. Apoi, cu pachetele pline cu ziare, dispăream în noapte pe dealurile din Sittard. Auzeam tot felul de păsări şi vedeam iepuri pe stradă, totul era magic şi te invita la contemplare. Pentru că eram singur, lucrurile pe care le vedeam şi le simţeam nu aveau nevoie de cuvinte. Eram doar eu, bicicleta şi ziarele, singuri pe dealuri. În fiecare zi, timp de 5 ani.

Această experienţă a format stratul fundamental al principiilor mele disciplinare. Eram la fel de puternic ca un soldat din forţele speciale armate. Aşadar, recomand ca fiecare copil, dacă vrea să fie puternic, să împartă ziare într-o zonă deluroasă. Înveţi cine eşti, pentru că nu se află nimeni în jur cu care să poţi vorbi. Începi să contempli; vezi lumea în pace, neatinsă de nimeni şi de nimic. Eşti singur şi ai o sarcină de îndeplinit, indiferent de vreme. Te regăseşti în adâncul tău. Asta înseamnă putere.

La vârsta de 17 ani, datorită acestei noi puteri descoperite şi a încrederii pe care mi-o insufla, am plecat pe bicicletă până în Spania, împreună cu fratele meu geamăn. Mii de kilometri pe bicicletă. Încă aveam vechile genţi în care ţineam ziarele, aşa că am pus în ele câteva lucruri esenţiale. A fost o experienţă minunată. În Olanda, toamna vine în luna octombrie. Atunci, vremii aspre i se adaugă ploile, care sunt foarte reci. Pedalarea prin ploaie intensifică frigul resimţit, astfel că apa a făcut să ne fie foarte frig. Am continuat însă, prin Munţii Ardeni din Belgia. Îmi aduc

aminte de zăpadă și de temperaturile foarte scăzute. La un moment dat, a trebuit să ne oprim ca să mâncăm, dar nu luaserăm cu noi decât fulgi de ovăz, care pentru mine aveau gust de alune. Minunat.

Dacă te lași absorbit de natură, de elementele ei, atât de mult încât corpul să lucreze în profunzime și toate simțurile ființei tale să se activeze, dacă mănânci doar atunci când ți-o cere corpul, spre deosebire de mesele fixe cu care suntem obișnuiți, vei descoperi că ți se schimbă atât de mult apetitul, încât până și fulgii de ovăz vor deveni un festin. În ziua de azi, aproape că am pierdut această conexiune, acest simț profund, de aceea mulți dintre noi nu suntem în stare să integrăm valorile respective în viața de zi cu zi. Însă atunci, când pedalam pe drumurile reci, le simțeam în adâncul nostru, și am păstrat până astăzi acel sentiment în inima noastră.

Împreună cu Andre, am coborât Munții Ardeni cu bicicleta și ne-am apropiat încet, dar sigur, de zona mediteraneeană din sudul Franței, Coasta de Azur. Pe tot parcursul călătoriei am observat nu numai cum se schimba vremea, care devenea din ce în ce mai plăcută, ci și cum se schimbau vegetația, arhitectura și comportamentul oamenilor. Pe măsură ce temperaturile cresc, oamenii ies mai mult pe afară, vorbesc mai mult unii cu alții și își zugrăvesc casele mai colorat. În sudul Franței, luna octombrie este minunată, iar de acolo am urmat soarele spre Spania, unde era sezonul pepenilor, al portocalelor și al smochinelor. Ne-am distrat de minune culegând aceste fructe și admirând peisajul. Călătoria pe bicicletă este altceva. Nu seamănă cu cea făcută cu mașina. Atunci când ești în mașină, e ca și cum te-ai uita la televizor; pur și simplu stai jos și privești pe geam la

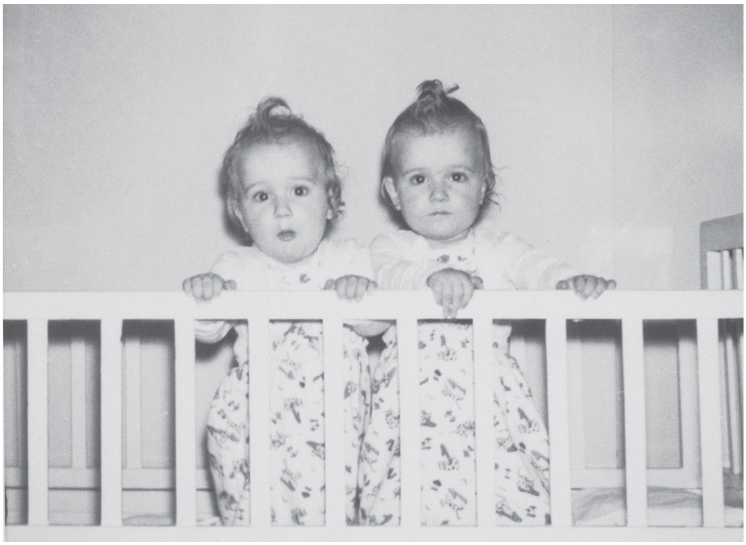
ce se întâmplă afară. Însă, atunci când eşti pe bicicletă, îţi încarci simţurile, te uiţi în jur şi totul se amplifică, deoarece te afli în conexiune cu tot ce există. După mai mult de 40 de ani, încă simt gustul acelor fructe, încă miros dulceaţa din aer. Le simt şi acum, la 60 de ani.

Unul dintre obiectivele mele este să fac pe toată lumea să înţeleagă aceste sentimente, aceste sentimente profunde de a fi în conexiune cu natura. Eşti Tarzan. Eşti Jane. Eşti un rege. Eşti o regină. Coroana nu este doar un simbol care se aşază pe capul unui om numit „rege", ci şi o aură care te înconjoară atunci când radiezi, atunci când creierul tău este cu adevărat viu. Produci un câmp electromagnetic, aceea este coroana. Această energie te face rege sau regină. Este o încoronare naturală. Poartă-te, deci, ca un rege sau ca o regină, poartă-ţi coroana demn, pentru că asta eşti cu adevărat în adâncul tău.

Nu ştiam pe atunci, dar este exact ceea ce căutam. Această conexiune. Căutam ceva adânc în mine, nu puteam spune ce anume, însă cu timpul şi căpătând experienţă, am început să ştiu. Invocarea mamei mele mi-a marcat viaţa. Puterea unei mame este benefică şi plină de iubire, deoarece provine de la natură. Ai face bine s-o asculţi. Ea ştie. Este acolo. Şi aşa ar trebui să fie. Alimentat de dragostea mamei mele, de invocarea ei, la vârsta de 17 ani, am început să caut în adâncul sufletului meu, devenind tot mai conştient că lumea şi eu suntem mai mult decât se vede cu ochiul liber. Existau atât de multe lucruri nevăzute, iar eu tânjeam cu disperare să le văd.

Ştiam puţină franceză, şi asta m-a ajutat să comunic cu oamenii pe care i-am întâlnit în călătoria noastră. Şi, deşi vocabularul meu era limitat, tot am putut să mă înţeleg cu

ei, pentru că le ofeream ceva dincolo de cuvinte, ceva care venea din mine, din inima mea. Era un sentiment, sentimentul profund că acum înțelegeam mai multe, dar, în acel moment, era doar e senzație. Întâlnirea unor oameni mai exuberanți și mai liberi m-a ajutat să-mi deschid mintea. Mi-a permis să mă împac cu părți din mine pe care alții le catalogau drept ciudate sau diferite. Și, cu cât călătoream mai spre sud, mai departe de Olanda, mai departe de experiențele și de convingerile noastre culturale condiționate, cu atât mă apropiam mai mult de mine. Acest fapt mi-a adus mai multe revelații. Am reușit să scap de prejudecățile pe care le aveam de obicei. Este incredibil ce se poate întâmpla în adâncul tău dacă ajungi acolo, dacă ajungi să întâlnești lumina din tine. Pur și simplu, știi. Sunt convins că toți cei care păşesc în mod conștient în lumină caută și urmăresc același lucru: un scop.



Eu cu Andre

Aproape de graniţa dintre Franţa şi Spania, în Munţii Pirinei, Andre şi cu mine am întâlnit un om pe nume Wolfgang. Wolfgang era neamţ şi puţin mai în vârstă decât noi. O jumătate din an lucra în Germania ca asistent medical, iar în cealaltă jumătate se urca pe bicicletă şi pedala până în Africa. Deja parcursese acest drum de două ori atunci când l-am întâlnit noi, şi-mi amintesc că ne-a spus o poveste despre călătoria prin deşertul sudanez – deşertul Sahara. Mergea pe lângă bicicletă, întrucât nu putea pedala pe nisip. Înainta de-a lungul potecii când, la un moment dat, de nicăieri, a apărut un leu! Leul l-a zărit, a văzut probabil cum se reflecta soarele în bicicleta lui, sau ceva de genul ăsta, şi a fugit. Aşa cum îţi poţi imagina, însă, pentru Wolfgang a fost înspăimântător. Totuşi, acest lucru nu l-a oprit să meargă şi a doua oară pe aceeaşi rută.

Celălalt lucru pe care mi-l amintesc despre Wolfgang este că a ascultat cu atenţie tot ce aveam de spus. Eu eram un băiat de numai 17 ani, abia începeam să mă cunosc, în vreme ce el era un om cu foarte multă experienţă pentru cineva cu doar câţiva ani mai mare decât mine. M-a tratat pe mine şi ideile mele cu respect, niciodată cu superioritate. Şi-a dat seama că, de fapt, căutam ceva în adâncul sufletului meu, fără să ştiu exact ce anume, şi că putea învăţa ceva de la mine. Dar, în timp ce vorbeam cu el, am realizat că îmi spuneam povestea unei persoane mai în vârstă, unei persoane care călătorise prin lume. Unui bărbat care întâlnise un leu solitar în sălbăticie şi care a supravieţuit. Adică, de ce anume i-ar mai putea fi frică unui astfel de om? De ce anume i-ar mai putea fi frică unui bărbat care are curajul să lucreze ca asistent medical o jumătate din an, iar în cealaltă jumătate să traverseze singur Africa pe bicicletă? Nu era vorba de frică. El ştia. Dar eu nu ştiam, cel puţin, nu

încă. Eu doar eram acolo. Dar, în acel moment, am început să-mi dau seama că și eu aș putea să știu și, poate chiar mai important, aș putea să cred că pot să știu.

Aceasta a fost o revelație monumentală pentru mine. Realizarea faptului că o astfel de cunoaștere e posibilă m-a eliberat de propria frică și m-a îndreptat către acea cunoaștere. Cu toții avem o înțelepciune naturală înnăscută, care provine din adâncul nostru. Mi-am dat seama de asta, dar câteodată suntem prea condiționați ca s-o recunoaștem sau ca să credem în ea. Adesea, luăm această cunoaștere drept vis ori, mai rău, credem că este o prostie. Dar iată că eu traversasem sudul Franței cu bicicleta, iar acum eram în Spania, dincolo de Pirinei, și vorbeam cu Wolfgang despre filosofie și despre alte subiecte excentrice și îmi plăcea foarte mult. Andre ne asculta câteodată, dar, de cele mai multe ori, stătea cam la o jumătate de kilometru în fața noastră. Andre este mult mai cu picioarele pe pământ decât mine, mai practic, ca să zic așa. Ne lăsa să vorbim, eram foarte antrenați în conversație și nu voia să intervină. Dialogul nostru era atât de profund, încât am avut foarte multe revelații. Am înțeles ce înseamnă adevărata contemplare. Prin contemplare am reușit să ajung acolo unde nu mai ajunsesem niciodată, să înțeleg și să aduc toate aceste energii în conștiința mea. Am înțeles că toți avem acest loc sacru în noi, iar drumul de acces spre el a devenit scopul meu. Odată ce reușești să faci acest lucru, devii conștient de propria lumină, de ființa ta, de rostul tău. Totul se află la îndemâna ta, dacă știi unde să cauți.

Îmi aduc aminte că, într-o zi, m-am trezit într-un câmp de pepeni și că m-am simțit diferit. Nu știam de ce. Am căutat din nou înăuntrul meu, și am aflat. Era energia care

conectează creierul cu părţile profunde ale minţii şi care aduce o înţelegere mai profundă; asta se strecurase în conştiinţa mea în acea dimineaţă. Nu era niciun dualism. Mintea şi natura sunt una. Asta e tot. Am fost dezorientat la început, când m-am trezit şi m-am simţit altfel decât de obicei. Nu ştiam ce era, dar eram tot eu. Un nou eu, care se aflase acolo de la bun început. Transcendental. Şi am rămas în această stare transcendentală în următoarele 3 săptămâni. Dar apoi ne-am întors în Olanda şi m-a cuprins vâltoarea vieţii, am revenit la condiţionări, la toţi şi la toate.

La vremea aceea, când aveam 17 ani, locuiam ilegal într-o casă. Pe atunci, în Olanda, astfel de practici erau oarecum acceptate.[1] Unii oameni deţin mai multe proprietăţi decât au nevoie şi astfel apar aceşti „chiriaşi" ilegali. Pur şi simplu intră într-o casă şi spun: „Nu faci decât să scoţi profit pe piaţa imobiliară, dar între timp nu locuieşte nimeni aici. Nu-i corect! Este proprietatea ta, dar e un spaţiu de locuit, iar noi nu avem unde sta. Aşa că-ţi luăm proprietatea temporar, plătim gazul şi electricitatea, şi asta e". Asta simţeam. Eram un „chiriaş" ilegal, un protestatar. Credeam că ce-i drept e drept şi că aveam obligaţia să îndreptăm ce nu-i drept sau, cel puţin, să protestăm. Am locuit ilegal în acea casă timp de opt ani. A fost o perioadă de adevărată libertate, deoarece nu exista absolut nicio regulă. Eram deja un proscris al societăţii, trăiam în afara sistemului, iar ocuparea ilegală a unei proprietăţi nu a făcut decât să-mi întărească şi să-mi accentueze separarea de societate. M-a forţat să mă cufund din ce în ce mai mult în interiorul meu şi am reuşit să gândesc liber şi să fac muzică.

Probabil că în ziua de astăzi, în Olanda, dar și în alte țări, precum Statele Unite, este mai periculos să trăiești așa, dar pentru mine a fost o perioadă idilică. Era un loc unde eram absolut liber. În jur de o sută de persoane locuiau împreună în armonie și în abundență creativă. Presiunea de a te integra în societate și de a-ți câștiga existența dispărea sau se făcea prea puțin simțită, astfel că persoanele care locuiau acolo puteau să se relaxeze și să-și asculte impulsurile creative. Așa că se crea multă artă, eram artiști, muzicieni. Mergeam la festivaluri. Vorbeam. Iar energia era liberă. Am făcut multă muzică în acei ani, am participat la dezbateri, și trebuie să spun că gândirea mea liberă s-a dezvoltat acolo.

Deși recunosc că locuitul ilegal nu este pentru toată lumea, mai ales în ziua de astăzi, cred că fiecare om ar trebui să aibă în viața lui o perioadă și un loc în care să poată trăi liber în acest fel, chiar și doar un an sabatic. Te retragi din societate, deoarece vrei să-ți eliberezi mintea, dar mai întâi trebuie să înveți să renunți. La ce bun să te detașezi de toate regulile, principiile, codurile morale ale unui sistem represiv, dacă nu ești în stare să te exprimi? Este ca și cum ai căuta un altfel de stres. Așadar, eu m-am exprimat acolo timp de opt ani. Trăiam liber într-un loc unde exprimarea creativității era apreciată așa cum ar trebui. Dar, în același timp, am devenit foarte disciplinat. Disciplina mi-a servit drept modalitate de a mă elibera. Și apoi, într-o dimineață liniștită de duminică, pe timp de iarnă, pe când mă aflam în Beatrixpark și mă gândeam la toate astea, am văzut un strat subțire de gheață care se formase la suprafața apei.

Nu știu de ce, dar m-a atras în mod deosebit. M-am uitat în jur. Nu era nimeni. Puteam să mă dezbrac și să intru în apa rece. Și exact asta am făcut. Îmi aduc aminte perfect

că nu m-a deranjat deloc frigul, eram doar curios, iar curiozitatea era mai mare decât temperatura apei. Îţi poţi imagina acest lucru? Deşi acum ştiu ce a fost, atunci doar am experimentat.[2] Iar apa aceea rece a avut un efect neaşteptat asupra corpului meu, adică m-a făcut să mă simt fantastic. Mă jucam cu un strat subţire de gheaţă care se afla peste tot în jurul meu, şi eram uimit că pot face asta. Mă uitam la gheaţă – nu înţelegeam încă, doar o priveam – şi îmi spuneam: *Uau, pot să mă joc! Sunt în apă! Şi mi-e bine!* Lumea spunea întotdeauna că este o nebunie să intri în apă rece. Spunea că ai putea să mori. Că nu e bine! Că este un element neprielnic al naturii şi că trebuie să ne protejăm de ea! Asta am fost condiţionaţi să credem, dar totul a dispărut în acel moment. Mă simţeam excelent. N-am stat în apă prea mult, poate un minut, un minut şi jumătate, însă destul cât să simt conexiunea dintre suflet şi conştiinţă. Dincolo de limbaj ori de limitarea intelectului.

Acum putem înţelege că forţa curiozităţii mele, care a fost mai mare decât apa rece, a reprezentat o demonstraţie a imensei puteri a minţii umane. Din păcate, însă, omenirea a pierdut legătura cu această putere, deoarece rareori ne mai aventurăm în natură, poate chiar deloc. Stăm cuibăriţi la căldură în casa noastră confortabilă, la adăpost de factorii de stres ambientali care fac ca această putere să se trezească înăuntrul nostru. Prin urmare, mintea nu este capabilă să transcendă impactul forţelor extreme asupra corpului sau să accepte adevărul că mintea domină materia. Eu ştiu că este adevărat şi mi-am dedicat cea mai mare parte a vieţii demonstrării acestui lucru. Timp de zeci de ani, m-am lovit de dispreţul şi de neîncrederea unor opozanţi înrăiţi, lipsiţi de imaginaţie. Însă totul a început acolo.

A fost punctul de plecare al întregii mele căutări. M-am simţit nemaipomenit ieşind din apă – pur şi simplu uimit, fără să mă gândesc prea mult –, am simţit descărcarea de endorfine şi am pornit spre casă simţindu-mă minunat.

M-am întors la lac câteva zile mai târziu şi am făcut acelaşi lucru, cu acelaşi rezultat. Bineînţeles că, de fiecare dată când te simţi bine făcând ceva, la fel cum m-am simţit eu, vrei să repeţi experienţa cât mai des. La fel am procedat şi eu, în nenumărate rânduri. Am început să observ că trăgeam aer în piept de fiecare dată când mă scufundam, iar acest lucru mă intriga. Şi când, la un moment dat, am respirat profund de 25 de ori, am simţit nişte furnicături foarte puternice, ca un fel de electricitate. Nu sunt sigur de ce mi-a venit să respir astfel în acel moment, probabil din instinct, un impuls de care am ascultat, după care mi-am urmat propriul ghid interior. Respiri mai profund şi mai conştient când intri în apă. Elimini dioxidul de carbon, iar muşchii încep să se contracte. Este fiziologie elementară. Dar lucrează

şi acea electricitate, sistemul nervos autonom. Era un sentiment minunat şi, treptat, s-a format o rutină. Era ceva organic şi progresiv, iar această experienţă fizică a frigului şi faptul că mi-am ascultat instinctul m-au condus la descoperirea propriei conştiinţe şi a legăturii dintre minte şi corp. Aveam numai 17 ani şi mă simţeam viu şi entuziasmat.

Prin antrenament, tehnica de respiraţie mi-a anulat instinctul de a respira. Am ajuns să pot sta mai mult de cinci minute fără să respir. În acelaşi timp, înotam în ape reci ca gheaţa. Am făcut asta zi de zi, în fiecare iarnă, timp de 25 de ani. În acest timp, am învăţat cum să-mi controlez corpul în mod conştient. Nu s-a întâmplat peste noapte, dar îmi amintesc că stăteam afară într-o zi geroasă de iarnă, îmbrăcat numai în pantaloni scurţi, şi că mă simţeam fantastic. Mă simţeam fantastic deoarece ştiam că sunt pe calea cea bună. Şi eram. Se născuse Iceman.

# 3 UN DUȘ RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PĂZI

Viaţa înseamnă mult mai mult decât pare la prima vedere, asta dacă eşti dispus să cauţi. Cel care caută, găseşte, şi găseşte mult mai mult decât credea că este posibil. Cei mai mulţi dintre noi suntem educaţi să urmăm o cale familiară, previzibilă: mergem la şcoală, ne alegem o carieră, iar apoi, dacă avem noroc, ne câştigăm dreptul la un an sabatic sau poate o mărire de salariu. Experienţa ne defineşte, dar nu asta suntem. Existenţa noastră şi cine suntem noi cu adevărat înseamnă mult, mult, mult mai mult. Sufletul nostru. Şi, intrând în conexiune cu sufletul, aflăm că mintea şi corpul nostru sunt capabile de mult mai mult. Suntem fiinţe de lumină şi este dreptul nostru din naştere să deţinem controlul asupra minţii şi sufletului nostru. Este momentul să conştientizăm adevărata putere din interiorul nostru. Conectându-ne în mod conştient cu creierul reptilian, care până acum era considerat inaccesibil, am ajuns la o nouă frontieră, aceea a conştientizării faptului că creierul este mai presus de corp. Această conştientizare îţi permite să ai încredere totală în intuiţie şi instinct. Am ajuns să înţeleg asta intrând în apă rece, recondiţionându-mi mintea şi corpul să respingă pornirea preistorică şi primordială conform

căreia frigul este dușmanul nostru și că trebuie să facem focul și să ne adăpostim într-o peșteră pentru a-l combate. Dar nu avem de combătut decât condiționările noastre și frica.

Prietenul meu american, Chris Ryan, a scris o carte cu titlul *Civilized to Death* (*Civilizați până la moarte*), în care vorbește despre aceste sentimente profunde, despre cum am devenit atât de civilizați, atât de limitați în zona noastră de confort, încât ne-a costat tot ce era mai bun în noi. Ryan ne spune că nu mai trăim în armonie cu natura, ci împotriva ei. Dar, în final, împotriva cui suntem? Frigul și puterea lui adversă nu sunt dușmanul nostru! Frigul știe cum să ne impulsioneze sistemul vascular care, dacă ar fi întins de la un capăt la altul, ar avea aproape de două ori și jumătate lungimea pământului.[1] Afecțiunile cardiovasculare provoacă cel mai mare număr de decese în zilele noastre, dar nu trebuie să fie așa.[2] Avem aproximativ o sută de mii de kilometri de vene, artere și capilare.[3] După milioane de ani de evoluție, sistemul nostru vascular este construit din milioane de mușchi mici care contractă și deschid venele și canalele vasculare în concordanță cu vremea. Indiferent dacă este cald sau frig, temperatura internă a corpului nostru trebuie să rămână la 37° C. Dacă temperatura internă scade cu numai 2 sau 3 grade, intrăm în hipotermie. Dacă scade cu 3 sau mai multe grade, procesul este ireversibil; temperatura internă se prăbușește rapid, iar corpul nu mai reușește să se încălzească. Avem, așadar, un sistem vascular care se deschide și se închide pentru a ne proteja de frig și de căldură, pentru a ajuta corpul să-și păstreze temperatura normală. Este un sistem foarte delicat.

Dar noi ce-am făcut? Ne-am îmbrăcat. Și iubim aceste haine foarte mult, aceste rochii, costume și cravate frumoase. Sunt minunate! Avem Gucci, Versace, Vanderbilt, o mulțime

de firme pe care toată lumea le adoră. Hainele însă inhibă sistemul vascular, acest sistem complex care face să circule sângele prin tot corpul. Iar atunci când elementele naturii lucrează asupra sistemului vascular, acesta se deschide și se închide, se dilată și se contractă, antrenându-și astfel tonusul muscular. Dar, purtând haine, fiind îmbrăcați tot timpul, obținem efectul opus. Acești mici mușchi nu lucrează. Și știi cine plătește prețul? Inima. Atunci când acei mușchi mici nu sunt folosiți, când nu lucrează în condiții optime, inima este obligată să pompeze mai mult, mai tare și mai puternic, pentru ca sângele să ajungă în tot corpul. Astfel, zi de zi, se exercită presiuni exagerate asupra inimii. Iată unul dintre motivele principale, alături de alimentație și mișcare, pentru care afecțiunile cardiovasculare produc cele mai multe decese în societatea de astăzi.

Cum ne luptăm cu aceste afecțiuni? Foarte simplu. Un duș rece pe zi de medic te va păzi. Sistemul de sănătate este motivat tot mai mult de soluții farmaceutice decât de vindecare, și puțini ar recomanda această metodă, dar ea există și este la dispoziția oricui. E simplă, dă rezultate și nu costă nimic. Sistemul nostru vascular are nevoie să fie stimulat pentru a obține tonusul muscular dorit. Nu are nevoie să fie antrenat, ci numai trezit. Apoi, odată ce este trezit și optimizat, să spunem în zece zile, în corp încep să apară o serie de lucruri magice.

Oricine a intrat într-o piscină neîncălzită sau a participat la „Ice Bucket Challenge" știe că efectul imediat al apei reci asupra corpului poate fi neplăcut, ca să nu spun de-a dreptul dureros. Așadar, este de înțeles de ce unele persoane ar putea avea rețineri în a se supune de bunăvoie unui asemenea disconfort. Este neplăcut. Dar, la fel cum corpul se obișnuiește în timp cu apa din piscină, la fel se obișnuiește

și cu dușurile reci, când sunt făcute în mod repetat. Inițial, apa rece va genera un șoc, adică reflexul de a trage aer în piept, ceea ce este perfect natural. Acest lucru poate conduce la hiperventilație, însă răspunsul fiziologic involuntar se va ameliora în timp, pe măsură ce corpul se relaxează și începe să se obișnuiască cu noul mediu. Cu cât faci mai multe dușuri reci și cu cât te obișnuiești mai tare, cu atât începi să tânjești după acea senzație.

Am început să mă aventurez în apa rece mânat de instinct, la vârsta de 17 ani. Acum înțeleg că acel instinct își avea originea în trauma avută la naștere, dar aceasta este povestea mea personală. Nu contează cum ajungi tu să faci asta, atât timp cât o faci, iar dacă o faci datorită sugestiei mele, atunci și mai bine. Mi-am dedicat viața acestui lucru, deoarece am simțit beneficiile pe pielea mea. Pe atunci era doar o impresie, dar nu găseam o explicație pentru asta în cărțile pe care le citeam. Nu găseam. Așa că am mers în natură și am găsit răspunsuri care nu se aflau în cărți. Și pentru că natura ne aparține tuturor, m-am simțit obligat să vorbesc despre ce am învățat. E ceva ce aparține tuturor, nu doar mie. Eu doar am simplificat lucrurile. Ca societate, ne putem lupta cu afecțiunile cardiovasculare dacă învățăm împreună cum să avem un sistem vascular sănătos.

Când faci un duș rece, toți mușchii mici din sistemul vascular – și sunt milioane – sunt activați și puși în mișcare. După zece zile, vei observa că ritmul cardiac a scăzut în mod semnificativ, cu 15 sau chiar cu 30 de bătăi pe minut, și că se menține astfel 24 de ore pe zi. Acest lucru înseamnă mult mai puțin stres. Este important să înțelegi că ritmul cardiac crește ori de câte ori suntem stresați. Acest lucru trimite un semnal primordial corpului, ca să producă

adrenalină și cortizol, ceea ce declanșează o serie de procese biochimice care îți epuizează axa adrenală, îți epuizează energia, deoarece sistemul vascular nu se află într-o stare bună. Inima trebuie să pompeze mai mult, să lucreze mai mult.

În același timp, deși ești secat de energie, șeful îți spune să faci asta și aialaltă, partenerul are pretențiile lui, iar copiii sunt copii, și toate astea înseamnă stres în plus. Întârzierile în trafic și aglomerațiile nu ajută nici ele. Toate se adună și, ca urmare, inima trebuie să pompeze și mai mult, fără nicio posibilitate de a se potoli, de a se odihni, deoarece sistemul tău vascular este compromis.

Acum, dacă îți pui în mișcare sistemul vascular – eu îi spun „fitness vascular" –, poți lupta cu stresul în mod eficace. Odată ce te-ai obișnuit cu expunerea la frig, poți face *snowga*, ceea ce înseamnă yoga în zăpadă. Poți ieși să faci exerciții afară, în frig, desculț și la bustul gol, numai în pantaloni scurți. După 15 minute nu vei mai simți frigul, ceea ce înseamnă că sistemul vascular s-a adaptat. Este ceva înnăscut. A existat dintotdeauna, dar, căutând mereu confort, nu știm ce înseamnă condiție vasculară naturală, optimă. Lucru regretabil, întrucât sistemul nostru vascular transportă sângele în celule și, odată cu el, toate substanțele nutritive, oxigenul și vitaminele de care corpul are nevoie pentru a-și păstra sănătatea. Dacă sistemul vascular este în formă și adaptat, ritmul cardiac va scădea. Este antidotul stresului, și totul începe cu dușurile reci.

Dușurile reci sunt calea spre tonusul circulator, energie și pace. Nu exagerez. Aici începem să aflăm care este puterea minții asupra corpului. Dacă, timp de zece zile, faci un duș rece după dușul cald, adică îți închei dușul obișnuit,

cu apă caldă, cu circa un minut de apă rece, atunci vei fi capabil să comanzi sistemului vascular să se închidă când ieşi în frig. Este uimitor ce poate face corpul nostru la cerere, şi nu este nevoie decât de 10 zile de duşuri reci ca să-ţi recapeţi tonusul vascular optim şi să obţii acest control. Pe măsură ce sistemul vascular se trezeşte, iar muşchii acestuia încep să se tonifieze, se creează o conexiune cu creierul, cu voinţa ta.

## PROTOCOLUL WHM: EXPUNEREA LA FRIG PENTRU ÎNCEPĂTORI

Să intri în apă rece poate fi un şoc, aşa că trebuie să înveți să-ți pregătești corpul dacă vrei să încerci. Dar cum procedezi? Purtăm haine tot timpul, care ne privează corpul de stimuli, lăsându-ne sistemul vascular într-o stare proastă. Și, atunci, ce putem face pentru a reduce intensitatea şocului și pentru a-i permite apei reci să ne optimizeze sistemul vascular? Cei mai mulți dintre noi cei care locuim în Occident facem duş zilnic, iar cele mai multe sunt duşuri cu apă caldă sau fierbinte, pentru că nu ne place frigul. Dar, dacă îți închei duşul obişnuit cu 30 de secunde de apă rece — numai 30 de secunde —, vei începe să vezi rezultatele.

Oricine poate să suporte 30 de secunde de apă rece, mai ales după ce a petrecut câteva minute sub jetul de apă caldă sau fierbinte, acumulând căldură. Apa caldă îți dilată venele, favorizând circulația sângelui. Deşi s-ar putea ca apa rece să-ți creeze ceva disconfort la început, 30 de secunde nu înseamnă mare lucru.

Atunci când treci de la apă caldă la apă rece, toți muşchii mici ai sistemului vascular încep să se trezească. Se contractă şi apoi se dilată, se contractă şi se dilată, iar acest proces repetitiv restabileşte tonusul muscular vascular care, prin expunere repetată, se optimizează. Începe uşor, cu numai 15 secunde la sfârşitul duşului, zilnic. Într-o săptămână, te vei simți capabil să suporți 30 de secunde sau mai mult. Asta deoarece sistemul vascular se îmbunătățeşte, se dezvoltă. Temperatura internă a corpului

rămâne atât cât trebuie. Rezultatul este îmbunătățirea circulației sanguine pe parcursul zilei, iar asta înseamnă mult mai multă energie. Odată ce poți să înduri mai mult de 30 de secunde, începi să-ți dezvolți capacitatea de a rezista conștient la șocul apei reci. Îți suprimi tremuratul și respirația profundă. Deodată, apa nu mai este rece, ci este o forță, iar tu, cel care stai sub ea, ești o contraforță. Tu deții controlul. Devii conștient de puterea fiziologică și de activitatea sistemului nervos al corpului tău. Este ceva extraordinar.

**SĂPTĂMÂNA 1:** Treizeci de secunde de apă rece la sfârșitul unui duș cald.

**SĂPTĂMÂNA 2:** Un minut de apă rece la sfârșitul unui duș cald.

**SĂPTĂMÂNA 3:** Un minut și jumătate de apă rece la sfârșitul unui duș cald.

**SĂPTĂMÂNA 4:** Două minute de apă rece la sfârșitul unui duș cald.

Fă acest lucru treptat și crește expunerea, cel puțin 5 zile pe săptămână. Ascultă-ți corpul. Nu forța lucrurile. Poți la fel de bine să începi cu cincisprezece secunde și să crești expunerea mai încet, așa cum facem noi în Provocarea de 20 de zile de dușuri reci.

Unele beneficii ale expunerii la frig încep la temperatura de 15,5°C, ceea ce înseamnă că, de regulă, apa de la robinet este suficient de rece cât să vezi rezultate. Pe măsură ce tonusul tău muscular vascular se dezvoltă, va absorbi tot mai mult din șocul la rece, până când abia dacă va mai fi un șoc. Sistemul vascular se va contracta la cerere, pentru a-ți proteja părțile vitale. Și vei observa că ritmul cardiac îți va scădea pe parcursul zilei, diminuându-ți nivelul de stres. Vei avea mai multă energie. Circulația îmbunătățită a sângelui va transporta mai multe substanțe nutritive în celule. Vei vedea că nu te vei mai îmbolnăvi, deoarece corpul tău nu mai este vulnerabil. Din contră, te vei simți mai puternic.

La sfârșitul săptămânii a patra, tonusul tău vascular va fi optimizat până în punctul în care mintea va domina materia. Dai drumul la apă rece, iar corpul tău nu va mai reacționa la șoc. Acesta este numai începutul puterii minții care ți se destăinuie. Dacă poți controla sistemul vascular, care se află pretutindeni în corp, poți ajunge, după cum vrei, la orice parte, și o poți controla conștient. Tu ești șeful. Și totul începe cu 30 de secunde de apă rece.

Atunci când oamenii preistorici au ieşit din peşteră şi s-au aventurat în sălbăticie, trebuiau să fie puternici. Era nevoie ca sistemul vascular să se închidă şi să le protejeze temperatura internă, necesară nu numai pentru a putea funcţiona, ci şi pentru a supravieţui. Altfel, ar fi riscat să intre în hipotermie şi să moară. Prin urmare, un om preistoric ştia că, atunci când ieşea să vâneze, corpul lui va reacţiona corespunzător. Şi automat. Închizându-se, extremităţile şi restul corpului puteau înfrunta elementele naturii fără să pună în pericol temperatura internă, care rămânea constantă, protejând funcţia organelor vitale: ficatul, inima, plămânii şi creierul. Restul corpului se poate răci foarte mult, dar dacă tonusul vascular nu este adecvat, corpul nu răspunde. Prin urmare, atunci când ieşim în frig, sistemul vascular nu se închide bine şi răcim.

Şi aici este problema. Părinţii îngrijoraţi îşi imploră dintotdeauna copiii să se înfofolească în haine groase, cu căciulă şi fular, ca să nu răcească. Însă este exact invers, un sistem vascular slăbit ne sensibilizează şi ne predispune la îmbolnăviri. Dacă facem duşuri reci, totuşi, ne putem recâştiga condiţia optimă a tonusului vascular şi putem deveni mai puternici. Vom putea reacţiona natural la căldură şi la frig şi vom putea suporta toate elementele naturii fără ca ele să ne afecteze în mod semnificativ temperatura internă a corpului. Şi este incredibil ce beneficii pentru sănătate vin de aici. Nu numai că este benefic pentru sistemul vascular, care, repet, transportă toate vitaminele, oxigenul şi substanţele nutritive de care au nevoie celulele noastre, dar şi eliberează celulele de stresul biologic. Iar acest lucru aduce pacea. O pace adâncă.

Atunci când muşchii vasculari ajung la tonusul adecvat, sângele – forţa noastră vitală – poate să comunice mult mai

bine cu creierul și să-i vorbească despre pace și despre viață, fiindcă, fără sânge, nu suntem nimic. Iar totul se află acolo, în frig. Exersând și tonificând acești mușchi, putem ieși în frig cu atitudinea potrivită. Vom putea privi frigul nu ca pe o forță ostilă, malignă sau negativă, ci ca pe o oglindă ce reflectă dacă trupul nostru răspunde așa cum a fost creat de natură. Ne-am pierdut această abilitate, dar nu avem nevoie decât de un duș pe zi ca să ne-o recăpătăm.

Rezultatul investiției tale, sacrificarea confortului din timpul dușului, este extraordinar. Da, îți va da mult mai multă energie. Da, ritmul cardiac va scădea. Da, tot oxigenul și substanțele necesare vor ajunge la celule. Știu că am mai spus acest lucru, dar consideră-l mantra ta! După 43 de ani de practică, încă îmi spun cât de sănătos este, cât de bine funcționează. În plus, vei avea și o calitate mai bună a vieții, deoarece, odată cu acea energie, vine și electricitatea, și tot corpul o va simți. Este minunat! Vei învăța cum să-ți controlezi și cum să te conectezi cu corpul tău mult mai bine, deoarece structura chimică potrivită este dirijorul minții noastre, al neurologiei creierului. Frigul este nemilos, dar drept. Îți va arăta calea.

După zece zile de dușuri reci, vei deveni dependent de ele pentru că te vei simți foarte bine. Și vei simți că deții controlul atunci când învârți robinetul. Părțile mai profunde ale fiziologiei tale se vor deschide dintr-odată, vor trebui să o facă, pentru că apa este foarte rece și are un impact foarte puternic asupra corpului. Dar apoi, aceste părți profunde vor începe să lucreze și să se întâlnească în pace. Frigul ne arată doar dacă puterea noastră interioară este sau nu prezentă și dacă o putem controla, deoarece o facem în mod conștient. Treptat, te predai frigului din ce în ce mai

mult, iar el îți devine profesor. Frigul este un factor de stres, deci, dacă ești în stare să ieși în frig și să controlezi răspunsul corpului, vei reuși să ții stresul sub control. Stresul apare sub multe forme, dar, în cele din urmă, îl resimți la nivel biologic, celular. Poți învăța să-l controlezi expunându-te treptat la frig și ascultând senzațiile din corp. În zece zile, vei observa că poți să controlezi foarte bine stresul indus de frig. Oricum trebuie să faci duș, nu? Prin urmare, este foarte simplu. Termină-l cu apă rece. Un minut, maximum două. Apoi, dacă dorești, după cele 10 zile – odată ce corpul s-a recondiționat –, poți crește timpul de expunere.

Controlul pe care îl vei câștiga însă nu va fi limitat la răspunsul corpului la frig. Poate fi aplicat stresului sub orice formă, fie căldură, emoție, muncă, frustrare în trafic, relații, orice. Deoarece frigul este nemilos, dar drept, putem învăța de la el. Iar ceea ce ne arată e că avem o capacitate înnăscută de a face față stresului. Am pierdut-o, este adevărat, dar o putem recupera în 10 zile. Zece zile! Această putere bate la ușa ta și tu decizi dacă îi deschizi sau nu. Ce vrei? Vrei să înveți să faci față stresului, sau vrei să suferi în continuare? Această metodă este foarte simplă, foarte accesibilă și confirmată de știință. Mii de oameni au avut de câștigat de pe urma ei. Oricine o poate practica, nu există o dogmă, ci numai acceptare. Numai libertate.

După ce faci un duș rece, nu numai că te vei simți mai energic, ci și mai împăcat. Cum creierul și inima sunt conectate neurologic, ritmul cardiac încetinit îți influențează starea de spirit, diminuând anxietatea. Împăcat și odihnit, creierul începe să se „răcorească", iar sângele va ajunge la el în profunzime. Dacă ajunge în sistemul limbic, este posibil să atingi un nivel profund de meditație, la care ajung

numai cei mai experimentați oameni, care practică de ani de zile meditația mindfulness. Din experiența mea, un duș rece zilnic, de un minut, te poate duce în același loc. Aceasta este puterea minții care se deschide, putere prin care poți face sângele să curgă până în părțile profunde ale creierului. Aceste părți ale creierului omului modern primesc mai puțin sânge decât primeau cele ale strămoșului nostru preistoric, și, deși supraviețuiesc, nu își ating potențialul. Nu le simțim și nu ne influențează conștiința. Trebuie să stăm nemișcați și să medităm ore întregi pentru ca sângele să ajungă până acolo. Sau putem face un duș rece.

Un duș rece pe zi, atât. Iată biletul pentru această aventură.

---

În februarie 2018, am participat la un studiu foarte interesant efectuat de Facultatea de Medicină a Universității de Stat Wayne din Detroit, Michigan.[4] Pe parcursul a trei zile, profesorii Otto Muzik și Vaibhav Diwadkar au făcut tomografii cerebrale, în timp ce 74 de subiecți, printre care și eu, am fost expuși la apă rece ca gheața. Fiecare am purtat o vestă specială în care era pompată încontinuu apă rece. Ideea era să monitorizeze activitatea cerebrală și să măsoare diferențele de temperatură ale pielii subiecților la fiecare expunere. Deloc surprinzător, temperatura pielii celorlalți 73 de subiecți a scăzut de fiecare dată când se pompa apă rece. Logic, nu? Dar este logic numai dacă acceptăm acest lucru, dacă suntem de părere că potențialul nostru este limitat. Aceasta este paradigma. Eu o numesc „deconectare", pentru că nu cunoaștem puterea minții noastre.

## METODA WIM HOF DE A TE ÎNCĂLZI

Ești una dintre acele persoane cărora le este mereu frig? Ți-ar plăcea să te poți încălzi chiar și atunci când nu ai acces la o sursă externă de căldură? Dacă da, următorul exercițiu se poate efectua pentru activarea țesutului gras brun (sau țesutul adipos brun), care este capabil de combustie energetică, precum și a mușchilor intercostali. Mușchii intercostali sunt câteva grupe de mușchi care se află între coaste și care ajută la mișcarea sternului atunci când respirăm. Activarea lor generează și căldură.

Procedează în felul următor:

1. Așază-te.
2. Inspiră încet și profund de 5 sau de 6 ori, expirând natural de fiecare dată.
3. Inspiră profund.
4. Relaxează-te în timp ce expiri.
5. Inspiră profund.
6. Ține-ți respirația, dar nu mai mult de 5 secunde.
7. Încordează-ți mușchii superiori ai spatelui și ai sternului în timp ce-ți ții respirația – dar nu-ți încorda fața. Lasă-ți maxilarul relaxat.
8. Expiră.

Prin practică, vei simți cum căldura coboară dinspre gât în întregul corp. Fiecare om este diferit, dar, dacă exersezi, vei simți căldura venind din interiorul tău. Asta am făcut eu ca să-mi mențin temperatura internă în timpul experimentelor de la Universitatea de Stat Wayne – dar te rog să nu încerci aceste experimente acasă!

Utilizând tehnica respirației profunde care mi-a activat efectiv mușchii intercostali (cei localizați între coaste), am reușit ca în prima zi să generez suficientă căldură pentru a-mi menține temperatura internă a corpului. Vom vorbi despre respirația intenționată în capitolul următor. Dar când mi-a venit rândul să îmbrac vesta în cea de-a treia zi, mi s-a cerut să particip pasiv. Fără contracții ale mușchilor sau respirații profunde, deși îmi făcusem exercițiile în zorii zilei respective, așa cum procedez în fiecare dimineață. Aceste lucruri însă pot afecta scanările făcute de tomograf, ceea ce ar fi însemnat reluarea întregului experiment. În această situație, nu mă puteam folosi decât de propria minte. Și când nu am făcut nimic cu mintea, temperatura la nivelul pielii a scăzut, la fel ca a celorlalți participanți. Nu știam cum să procedez. Întotdeauna mi-am urmat intuiția și instinctele și am aflat în natură ce trebuia să fac și am făcut. În natură, însă, nu te gândești prea mult la ceea ce faci, pur și simplu faci. Este ceva instinctiv. Așadar, în acea dimineață, stăteam în camera mea de hotel, privind orașul Detroit pe fereastră, și mă gândeam: *Cum să fac? Cum să arăt că sunt diferit de ceilalți 73 de oameni?* Niciunul dintre ei nu a putut să influențeze temperatura de la nivelul pielii în timpul expunerii la apă rece folosindu-și mintea, demonstrând un control de sus în jos al funcțiilor autonome.

Așa că m-am întrebat: *Ce ai făcut pe Muntele Everest? Ce ai făcut în apele înghețate de dincolo de Cercul Polar? Ce ai făcut întotdeauna în frig? Ai avut încredere în tine. Ai crezut din toată inima că poți, și cu acea stare de spirit, ai abordat încrezător provocările respective și ai reușit. De ce n-aș putea face același lucru și astăzi?* Mi-am dat seama că starea de spirit este cea mai importantă și că siguranța de

sine este o formă de încredere. E ca un pariu pe care îl pui cu tine însuţi. Îi spui corpului ce să facă, iar el îţi răspunde *da*. Mintea şi corpul sunt conectate. După atâţia ani, chiar a fost o revelaţie.

Dimineaţa mi-am făcut exerciţiile de respiraţie. Mai târziu, când am îmbrăcat vesta, temperatura pielii nu a scăzut. Ca şi cum aş fi fost impenetrabil. Mi-am crescut temperatura cu un grad, fiindcă aşa am programat-o cu ajutorul minţii. Nu m-am mişcat, nu am respirat adânc şi nu mi-am contractat musculatura. Tot ce am făcut a fost să mă concentrez şi să mă relaxez. Prin antrenament şi dedicare, oricine poate face asta. Stai pur şi simplu cu tine însuţi, exclude lumea care te înconjoară şi grijile pe care le aduce şi formează-ţi o imagine clară în minte referitoare la obiectivul pe care vrei să-l atingi. Lasă imaginile şi gândurile să plutească liber, apoi îndepărtează-te de ele în timp ce te adânceşti în tine. Este o aliniere fără cuvinte, doar cu sentimentele. Este un moment puternic de recunoaştere, întrucât adevărata încredere nu este un gând, doar un sentiment care provine din adânc. Metoda se bazează pe principiul că puterea minţii lucrează în conexiune cu trupul pentru a influenţa capacitatea umană într-un fel profund. Este important să înţelegi că această programare în sine şi prin sine este ceva ce facem deja în fiecare zi, dar fără să ne dăm seama. Ne dăm seama de puterea acestor presupuneri abia atunci când intrăm în apa îngheţată. Ne ajută să ne întărim credinţa: credinţa că suntem în stare, ceea ce ne permite să avem încredere în noi.

Înainte să ajungă experimentul la final, deja nu-mi mai păsa prea tare de rezultat, dar când profesorii au analizat datele, au fost uimiţi. Nu mai văzuseră aşa ceva. Reuşisem

să-mi cresc temperatura cu un grad și să o mențin în timp ce am fost expus la cicluri repetate de apă caldă și rece. Temperatura mea nu s-a modificat. Aceasta este puterea minții, atunci când este trezită de frig și de respirație.

Cum depresia atinge proporții epidemice în toată lumea, sunt necesare soluții noi, nefarmaceutice. Tomografiile din cadrul studiului efectuat la Universitatea de Stat Wayne au demonstrat că am reușit să-mi activez voluntar părți ale creierului care erau considerate până acum inaccesibile oamenilor. Acest lucru oferă o perspectivă nouă asupra felului în care putem face față psihozelor, fricii, anxietății, depresiei sau tulburării bipolare, independent de medicație.

În natură, dispar nu doar cei slabi din punct de vedere fizic, ci și cei cu psihicul slab. Am creat această societate modernă care ne oferă tot confortul de care avem nevoie, numai că ne pierdem capacitatea de a ne regla starea de spirit și emoțiile. În numărul din februarie 2018 al revistei *NeuroImage*, profesorii Muzik și Diwadkar au scris: „Am obținut dovezi convingătoare referitoare la componentele-cheie ale proceselor autonome din creier legate de reglarea stării de spirit”.[5] Mai simplu spus, emoțiile. Acum am găsit modalitatea de a accesa zona respectivă și de a învăța să ne reglăm starea de spirit sau starea emoțională, indiferent cum vrei să-i spui. Se pare că avem capacitatea înnăscută de a face față emoțiilor la nivel conștient. Suntem liberi.

Este important să recunoaștem însemnătatea acestei descoperiri. Ne amintește de povestirea cu niște oameni înțelepți care se adună și se întreabă: „Ce ne facem cu sufletul, de vreme ce oamenii și-au bătut joc de el?”. „Să-l punem pe cel mai înalt munte!”, a spus unul dintre ei. Dar oamenii

urcă pe munți ca furnicile, vor găsi sufletul și va deveni trofeul lor. Așa că înțelepții au decretat: „Să-l punem pe fundul celor mai adânci ape!". Dar oamenii construiesc vase subacvatice și se scufundă în adâncuri. Îl vor găsi, îl vor aduce la suprafață și-l vor pune într-un muzeu. Apoi înțelepții au spus: „Să-l ascundem dincolo de cea mai îndepărtată planetă!". Dar oamenii construiesc navete spațiale, se vor aventura în spațiu și-l vor găsi. Îl vor aduce înapoi și-l vor transforma în armă de război. Înțelepții sunt derutați pentru că niciunul dintre ei nu știe unde să pună sufletul. Apoi, cineva se ridică și spune: „Știu eu! Să-l punem în interiorul omului, fiindcă acolo nu vor căuta niciodată".

Și exact acolo se află. Sufletul sălășluiește în interiorul nostru. Putem ajunge la el dacă știm unde să-l căutăm. Iar acum am găsit o scurtătură spre cele mai adânci părți ale creierului, acolo unde se află mintea, sufletul. Este minunat și te face să te *simți* minunat, deoarece suntem ființe minunate, dar trebuie să ne purtăm ca atare. Trebuie să ne folosim mereu de această putere.

Rezultatele eradicării bolilor cardiovasculare și ale îmbunătățirii sănătății mintale sunt fără doar și poate aplicații ale tehnicii care aduc beneficii binelui suprem. Ea este accesibilă, eficientă și 100% gratuită. Am identificat componentele-cheie ale proceselor autonome din creier – cele independente de voința noastră – și am învățat să le accesăm. Procesele respective se află în sfera propriei voințe, și, astfel, perspectiva noastră asupra capacității umane de a ne regla starea de spirit și de a face față depresiei, traumei și fricii trebuie să se schimbe corespunzător. Așa a intenționat natura să ne creeze, dar ne-am înstrăinat și îndepărtat de natură și de aceea ne-am pierdut capacitatea

înnăscută de a pătrunde în propriul creier. Omenirea nu s-a dezvoltat pe parcursul a milioane de ani ca să se oprească la o bucată de carne din interiorul craniului nostru pe care să o putem controla numai parțial. Ar fi absurd. Putem controla mult mai mult, iar o mare parte din control are legătură cu emoțiile, cu senzațiile, cu scopul vieții. Începe cu respirația și controlul forței vitale prin respirație. Fără respirație, nu suntem nimic, dar, controlând-o, putem accesa neurologia conștiinței, percepția noastră. Iar zece zile de dușuri reci ne ajută să reglăm din nou fluxul sanguin către zonele profunde ale creierului și să-i eliberăm adevăratul potențial. Creierul nostru devine una cu forța vitală, cu fluxul sanguin și cu respirația, schimbându-ne astfel structura chimică. Deodată, suntem capabili să coborâm adânc în interiorul nostru atunci când vrem, deoarece totul este conectat. Voința este un mușchi neurologic, dar, dacă biochimia nu este cum trebuie, nu poate face mare lucru.

La fel cum nu poți alerga prea bine atunci când te dor mușchii. Nu este nimic în neregulă cu tine și nu ești slăbit. Nu poți alerga bine pentru că te doare și, deci, biochimia ta nu este în regulă. Sângele se duce acolo unde merge și mintea. Societatea din ziua de astăzi ne sileşte să trăim într-o povestire îngustată și, astfel, ne condiționează. Creierul ni se învârte fără încetare în aceleași tipare de gândire, ceea ce duce la stres și îl privează de un flux sanguin adecvat. Drept urmare, nu poate să funcționeze la nivel optim. Voința noastră, care se exprimă prin neurotransmițători, nu se poate manifesta într-o biochimie care nu este optimă, într-un mediu biologic sau chimic compromis.

Mintea domină materia. Tot ce am considerat că este abstract sau de neatins, este posibil. Dar nu e nevoie să te

gândești la asta. Doar fă afurisitele alea de dușuri reci și-ți vei recăpăta capacitatea înnăscută de a-ți controla sistemul vascular. Tomografiile mele au arătat că este posibil să-ți accesezi părțile profunde ale creierului. Putem accesa și activa sistemul limbic, care guvernează memoria și emoțiile. De asemenea, putem ajunge la trunchiul cerebral și la substanța cenușie periapeductală care este legată de el și despre care se crede că guvernează transmiterea semnalelor dureroase din creier.[6] Atunci când aceste canale neurologice sunt refăcute, ne ajută să suportăm durerea prin eliberarea de opioide naturale – endocanabinoide – în creier. Aceste substanțe chimice naturale transmit corpului o senzație de euforie, chiar și atunci când ești stresat, iar eu exact așa m-am simțit la Universitatea de Stat Wayne. Nu am simțit frigul. Nu m-am simțit stresat. Din contră, mi-era cald. Mă simțeam excelent.

Studiul de la Universitatea de Stat Wayne este un prim pas în validarea acestei metode ca remediu natural pentru persoanele cu probleme de sănătate. Este ca și cum un pescar s-ar întoarce la plasele lui, le-ar scoate din apă și ar descoperi că sunt pline cu pește. Inima îmi tresaltă de bucurie. Iar partea frumoasă este că acesta e numai începutul. Prima mea soție s-a sinucis în 1995. Aveam patru copii împreună, iar ea a sărit de la etajul opt. Nu am avut nicio putere. Suferea de ceva timp, iar toate injecțiile, medicamentele și terapeuții din lume nu au putut s-o ajute. Doar au înrăutățit lucrurile. A sărit după ce a sărutat copiii, luându-și astfel la revedere de la ei, iar impactul emoțional de atunci stă la baza motivației pe care am avut-o, și încă o mai am, ca să găsesc mai întâi o cale de supraviețuire cu patru copii, iar apoi, în timp, să mă vindec. Este ca o cicatrice care pălește într-o oarecare măsură, dar care totuși va fi

mereu acolo. Condus de această suferință emoțională, de o inimă rănită, cu patru copii și lipsit de bani, eram foarte motivat să fac o schimbare, să ofer o soluție alternativă celor care suferă de boli mintale. Și iată că acum, un sfert de secol mai târziu, ajungem la unele răspunsuri.

Am găsit aceste răspunsuri în natură. Este o putere înnăscută pe care o avem cu toții. Am fost condiționați să o pierdem și prin complicitatea sistemului educațional, care nu se concentrează pe fericire, putere, sănătate sau pe o cunoaștere mai bună de sine. Știi de ce anume are nevoie o persoană fericită? De nimic. Pentru că este fericită. Asta vreau să le ofer copiilor mei, celor dragi din jurul meu, tuturor oamenilor din jurul meu. Vreau să fiu fericit și îmi doresc același lucru și pentru tine. Suntem cu toții legați prin natură. Copacii expiră oxigen, iar noi expirăm dioxid de carbon. Ne hrănim unii pe ceilalți. Suntem unul.

E distractiv să intri în apă rece cu prietenii

Repet, frigul este nemilos, dar este cât se poate de drept. Trece dincolo de minte, dincolo de condiționări, dincolo de comportamentele generate de zona de confort, dincolo de slăbiciunile noastre, și ne face puternici. După milioane de ani de dezvoltare evoluționistă, ne redă condiția optimă. Ne îmbrăcăm cu haine, trăim într-un mediu cu o climă controlată și ducem o viață în mare parte sedentară, dar în interiorul nostru, biologic vorbind, suntem la fel ca orice mamifer. Este foarte simplu, iar acum, datorită științei – adunând date –, am demonstrat că deținem o capacitate înnăscută de a ne controla mintea. Aplicațiile nu au limite: inflamații, dureri cronice, toate se află la îndemâna noastră. Ne putem lupta cu bolile cardiovasculare și cu depresia. Nu este al naibii de bine? Și este mult mai simplu decât credeam. Tot ce trebuie să facem pentru a începe să ne recuperăm capacitatea înnăscută, puterea interioară, abilitatea de a ne situa mintea mai presus de materie și de a dobândi putere, fericire și o sănătate sustenabilă este să optăm pentru dușurile reci. Numai un minut sau două, în fiecare zi. Poți face asta, iar noi am dovedit științific că funcționează. Este nevoie numai de conștientizare. Un duș rece pe zi de medic te va păzi.

METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 1

## BĂI RECI CA GHEAȚA PENTRU MÂINI ȘI PICIOARE MAI CALDE

Ești una dintre acele persoane care au mereu mâinile sau picioarele reci? Dacă da, încearcă acest exercițiu.[7]

**PASUL 1:** Umple o găleată cu o treime gheață și două treimi apă.

**PASUL 2:** Concentrează-ți mintea asupra mâinilor (sau picioarelor).

**PASUL 3:** Pune-ți mâinile sau picioarele în găleata cu gheață.

**PASUL 4:** Ține-ți mâinile sau picioarele în găleată timp de două minute. La un moment dat, vei începe să le simți calde, nu reci.

**PASUL 5:** Scoate-ți mâinile sau picioarele din găleată, dar continuă să te concentrezi asupra lor.

**PASUL 6:** Scutură-le de câteva ori pentru a încuraja fluxul sanguin să ajungă la extremitățile proaspăt trezite.

La început, vasele sanguine se contractă. Acesta este un mecanism natural de protecție. Dar se deschid apoi, când sângele ajunge la temperatura de 10ºC, permițând sângelui cald să curgă prin ele. Îți resetezi fiziologia extremităților. Persoanele care se vaită adesea că au mâinile sau picioarele reci suferă de vasoconstricție și dilatare neadecvate. Mușchii din jurul venelor de la nivelul mâinilor sau picioarelor nu funcționează bine și trebuie să fie reantrenați. Acest exercițiu cu apă cu gheață funcționează. Dacă ai de obicei mâinile sau picioarele reci, încearcă să faci acest exercițiu zilnic. Adaptarea va avea loc foarte repede. După câteva zile de practică, vei vedea că extremitățile nu-ți mai sunt la fel de reci.

# 4 RESPIRĂ, TICĂLOSULE!

Prima oară când medicii au monitorizat un grup de oameni pe care i-am antrenat prin metoda mea, au văzut cum aceştia au stat minute bune fără să respire, fără să aibă aer în plămâni. Monitoarele au arătat că nivelul de oxigen din sânge le scade semnificativ, până la o saturaţie de 50%, moment în care, în mod normal, persoana respectivă moare. Dar acestor persoane le era foarte bine. Ştii de ce? Pentru că li s-a schimbat biochimia. Şi, odată cu acel vârf de alcalinitate, s-a activat axa adrenală a creierului. Acest fapt resetează corpul dincolo de condiţionările lui, dincolo de zona lui de confort, şi îi dă puterea să facă faţă stresului şi să-l învingă.

Boala lui Crohn, cancerul, depresia, artrita, astmul, tulburarea bipolară – toate sunt generate de dereglări ale sistemului imunitar, endocrin sau hormonal, prin inflamaţii necontrolate.[1] Acum, folosindu-ne de aceste tehnici simple de respiraţie, suntem capabili să suprimăm markerii inflamatori din sânge. Provoc orice medic care este sceptic, care nu crede că este real, să încerce singur. Avem dovezi clare, publicate în cele mai renumite reviste ştiinţifice din lume. Aşa cum vei vedea în capitolele următoare, ne-am orientat în această direcţie.

Suntem capabili să ne accesăm sistemul nervos autonom şi să suprimăm inflamaţia. Ne putem regla starea de spirit, emoţiile, temperatura corpului şi multe altele. Exerciţiile de respiraţie pe care le utilizăm ne ajută la eliminarea reziduurilor biochimice (produsele derivate nedorite ale unei reacţii chimice) din sistemul limfatic, cel mai profund dintre sistemele corpului. Toate activităţile stresante din timpul muncii şi din viaţa emoţională lasă în urma lor reziduuri biochimice care produc inflamaţie în celule şi o agravează. Sunt convins că, prin schimbarea biochimiei de la acidă la alcalină şi prin curăţarea reziduurilor biochimice, putem elimina cauza principală a bolilor.

Deşi pot avea un impact profund asupra stării noastre fizice şi emoţionale, exerciţiile de respiraţie în sine sunt foarte uşoare. Este vorba numai de 30 sau 40 de respiraţii adânci, în timp ce stai întins pe canapea sau în pat, cu perioade de pauze. Locul este important. Fă întotdeauna aceste exerciţii de respiraţie într-un mediu sigur, niciodată într-un mediu unde ai putea fi în pericol dacă leşini, cum ar fi în apă. Exerciţiile au un efect profund asupra corpului, în special în cazul persoanelor care abia încep să practice metoda, şi ar trebui să fie realizate numai în felul pe care sunt pe cale să ţi-l explic. Bine?

Atunci când inspiri adânc, diafragma se mişcă, masându-ţi intestinul. Aceasta este modalitatea naturală, deşi cei mai mulţi dintre noi respiră doar cu pieptul şi nu îşi maseză niciodată intestinul. Dar abdomenul se ridică atunci când se mişcă diafragma – când plămânii se dilată – şi numim acest lucru „respiraţie din abdomen”. Numai că nu

abdomenul face treaba; ci plămânii, care se umplu la capacitatea lor maximă. Abdomenul se ridică pentru că trebuie să facă loc. Apoi, partea superioară a plămânilor se umple cu aer.

Protocolul de respirație, care este compus din trei sau patru runde, durează aproximativ 20 de minute. Momentul cel mai potrivit pentru aceste exerciții de respirație este înainte de micul dejun, deoarece, atunci când stomacul este plin, întreaga activitate metabolică și tot oxigenul sunt direcționate către stomac și încurcă. Acest fapt este logic, întrucât digestia este o funcție a sistemului nervos parasimpatic, iar prin respirație activăm sistemul nervos simpatic. Respirația face corpul să intre într-o stare de alertă, trezind sistemul nervos și pregătind corpul pentru activitate. Dacă mănânci înainte, ți se poate inhiba reacția fiziologică.

Așa cum am menționat, tehnica începe cu 30 până la 40 de respirații adânci. Dacă ești începător, te sfătuiesc să respiri pe nas, întrucât îți va oferi un control mai bun asupra corpului și minții. Odată ce vei căpăta mai multă experiență, poți respira pe gură sau pe nas. Nu are importanță. Nu te gândi prea mult la asta, doar respiră. Eu prefer să respir pe gură, însă tu ar trebui să procedezi cum îți este cel mai bine. Trebuie să-ți umfli abdomenul și apoi să expiri, ca un val. Un val care ajunge pe plajă, pe țărm, și apoi se întoarce în larg. Există un ritm și la fel se întâmplă și cu respirația. Inspiră adânc, apoi expiră. Vine valul din nou. Inspiră iar adânc, apoi expiră. Inspiră și expiră. Mintea urmează respirația, dar nu încerca să controlezi respirația cu ajutorul minții. Golește-ți mintea. Respirația este mai puternică și te conduce mai adânc în interiorul tău, așa că urmează-i

ritmul, urmează valul care vine la mal, şi apoi lasă-l să se retragă. Respiraţia este mare cât un ocean. Inspiră adânc, apoi expiră. Respiraţia este marea însăşi. Din ea venim, suntem ea. Este mai mare decât noi, pentru că noi *suntem* ea. Acum respiră conştientizând acest lucru şi expiră. Inspiră adânc, expiră, inspiră adânc, expiră. Găseşte-ţi ritmul şi urmează-l. Deşi, mai mult sau mai puţin, suntem la fel, fiziologia fiecăruia dintre noi este un pic diferită. Fiecare are un ritm puţin diferit. Nu contează, însă. Pur şi simplu respiră şi lasă-te în voia ritmului.

Fă acest lucru de 30 de ori sau până simţi că ameţeşti, până simţi furnicături în braţe şi în palme, precum şi o relaxare la nivelul corpului. Respiră lăsându-te învăluit de această senzaţie. Acum trebuie să ajungi la 40 de respiraţii, respiraţii profunde – simte cum respiraţia îţi dilată pântecele, pieptul, capul –, apoi expiră. Apoi inspiră din nou şi expiră. De 40 de ori. Poţi număra pe degete sau în minte. De-acum ar trebui să simţi deja ameţeala, furnicăturile şi relaxarea despre care ţi-am spus. Intensifică acele senzaţii lăsându-te învăluit de ele. Nu te îngrijora, totul este în regulă. Te afli în perfectă siguranţă. Dioxidul de carbon iese din corp, iar oxigenul îi ia locul, făcându-ţi corpul mai alcalin pe parcurs. Poate părea puţin ciudat sau te poţi simţi dezorientat la început, dar este minunat pentru biochimia din tine. Efectul neurologic este asemănător unui curent electric care trece prin tot corpul. Aşadar, urmează respiraţia şi-l vei simţi.

Acum vom aduce în ecuaţie conştiinţa. Da, respiraţia este o uşă. Duce către coridoare care ne conduc adânc în noi înşine. Ajungem acolo ţinându-ne respiraţia, în timp ce corpul se alcalinizează. După ce expiri a patruzecea oară,

oprește-te. Este relativ ușor să-ți ții respirația, deoarece alcalinitatea nou găsită reduce nevoia de oxigen a corpului. Vei fi surprins să descoperi că îți vei putea ține respirația cu ușurință și vei putea sta fără oxigen în plămâni timp de 30 de secunde, un minut sau chiar și un minut și jumătate. Tu ești alchimistul acum. Tu faci acest lucru, tu deții controlul.

În corpul tău au loc o serie de reacții chimice. Bineînțeles, creierul are nevoie de oxigen ca să funcționeze, dar impulsul de a respira vine de la o stare acidă, pe care ai eliminat-o devenind alcalin prin respirație. Nu se întâmplă nimic rău în corpul tău, dar creierul primitiv, reptilian, nu știe asta. El spune: „Nu am oxigen". Și, cu toate că nu există o nevoie imediată de oxigen, atât timp cât corpul tău se află într-o stare alcalină, creierul primitiv reacționează prin activarea axei adrenale și resetarea corpului la o stare fiziologică în care deținem controlul neurologic și avem o conexiune cu tot ce se află în interior. În acest fel a existat omul în natură la început: alert, prezent în totalitate, viu pur și simplu.

Atunci când simți că ai nevoie disperată să respiri din nou, fă-o. Inspiră o dată, trăgând adânc aer în piept și apoi, când plămânii sunt plini, oprește-te din nou. Acum ai acces în mod conștient la sistemul endocrin și îți activezi sistemul nervos, eliberând hormoni și deblocând energia. Pe măsură ce avansezi în realizarea tehnicii, poți vedea lumini, poți avea viziuni. Depinde numai de tine cât de departe vrei să mergi, deoarece senzația poate fi foarte intensă. Însă nu-ți ține respirația într-atât încât să leșini. Inspiră imediat ce simți nevoia să o faci. Adu-ți aminte să lași întotdeauna respirația să te ghideze, să n-o forțezi. Secretul este să știi când să te oprești.

Exercițiu de respirație în grup la Centrul WHM din Stroe, Olanda

În opinia mea, asta înseamnă influenţarea glandei pineale, *epifiza cerebrală*, cunoscută în scrierile antice drept cel de-al treilea ochi sau locul sufletului. Sângele curge în acea direcţie, la fel şi electricitatea. Şi pe măsură ce electricitatea corpului activează hormonii din glanda pineală, imagini şi experienţe aflate adânc în subconştient pătrund în conştient. Fiindcă suntem prezenţi în acest moment, cu egoul, cu conştientizarea noastră, avem dintr-odată acces la aceste viziuni şi senzaţii care în mod normal ne sunt ascunse, şi este minunat. Când facem acest exerciţiu în grup, pare că efectul se amplifică. Simplul fapt de a respira împreună creează o legătură. Auzindu-i pe ceilalţi cum respiră, conştientizăm vulnerabilitatea vieţii umane. Pe măsură ce intră în contact cu emoţiile înmagazinate în corp, oamenii încep să râdă sau să plângă, câteodată fără să existe vreo legătură reală cu o întâmplare anume. Experienţa ne poate aduce în mintea conştientă lumini, feţe familiare, forme şi imagini. Chiar senzaţii ciudate sau un ţiuit în urechi. Eu cred că este

ca o stare de vis, de genul celei în care intrăm de obicei numai în timpul ciclului REM*, când dimetiltriptamina (DMT), o substanţă psihoactivă puternică, este eliberată în mod natural în fluxul sanguin. În acest moment, te afli într-o stare euforică total naturală, astfel că anxietatea şi durerea traumei dispar din conştient, deoarece te-ai eliberat de ele manipulându-ţi intenţionat biochimia şi electricitatea creierului.

Aceasta este alchimia conştientă. Aşa îţi aduci egoul într-o stare în care el nu mai există, în aurul coroanei tale, energia din jurul capului lăsată liberă care permite fiinţei tale să transcendă şi să devină sfântă, într-un fel. Îţi poate părea ciudat, dar e adevărat. Noi suntem alchimiştii şi suntem creaţi să deţinem controlul asupra sufletului, luminii, spiritului şi vieţii noastre. Aceasta este doar o modalitate. Fie că e a ta, fie că e a mea, oricum am merge într-acolo, în final cu toţii ajungem la acelaşi lucru. La dragoste, nu? Doar respiră şi ţine-ţi respiraţia aşa cum te-am învăţat, iar restul va veni de la sine. Când respiraţia ajunge la electricitatea din creier, ne influenţează profund activitatea neurologică. Creierul tău nu are nevoie decât de puţină hrană biochimică. Dacă i-o oferi prin respiraţie, iar apoi laşi lucrurile să decurgă natural, vei găsi calea spre libertate.

Acesta este numai începutul călătoriei tale care are scopul de a elibera puterea nemărginită a minţii. Este doar prima repriză. Prin exerciţiu şi antrenament, vei ajunge să fii una cu cele mai profunde părţi ale creierului şi să obţii beneficii enorme pentru sănătate şi fericire. Creierul nostru gânditor este doar o staţie intermediară. În orice moment, creierul reglează corpul prin mii de procese, sisteme la care nu avem acces în mod conştient. Influenţarea conştientă

* Rapid Eye Movement – mişcare rapidă a ochilor. (n. trad.)

a celor mai profunde părți ale creierului sau a fluxului sanguin este o altfel de luciditate. Trebuie să te antrenezi în acest scop. Stai nemișcat și respiră. Așa se câștigă profunzimea. Aceasta este promisiunea, iar noi trebuie să ne ridicăm la nivelul provocării. Putem trăi în legătură delicată cu cea mai vulnerabilă parte a sufletului nostru și putem deveni ființele luminate și radioase care am fost menite să fim. Și totul începe cu 40 de respirații.

Să repetăm secvența de respirație. A doua rundă. Patruzeci de respirații, urmate de ținerea respirației după ultima expirație. Vei observa că îți vei putea ține respirația un timp mai îndelungat de această dată, întrucât corpul a devenit și mai alcalin. Această alcalinitate sporită crește și durata de timp necesară corpului pentru a ajunge din nou în starea acidă, care declanșează impulsul de a respira. Așadar, în timpul celei de-a doua runde, vei observa că poți sta ceva mai mult fără aer în plămâni.

Când vei simți nevoia să respiri din nou, inspiră adânc și ține-ți respirația timp de zece până la cincisprezece secunde. Acum este posibil să începi să vezi și mai multe lucruri care se întâmplă în interiorul tău, iar ceea ce vei simți este o fericire supremă. Hindușii numesc acest sentiment *satchitananda*, unde *sat* înseamnă „energie" sau „adevăr", *chit* înseamnă „inteligență", iar *ananda* înseamnă „beatitudine"[2]. Aceasta este treimea spiritului nostru, expresia cea mai pură a propriului suflet. *Vedele* au fost scrise acum mii de ani, dar adevărul lor dăinuie și astăzi. Vei cunoaște *satchitananda* în a doua rundă de respirații, pentru că reflectă sângele, electricitatea și lumina care trec prin tine.

După această a doua rundă de ținut respirația aproximativ 15 secunde, este timpul pentru cea de-a treia rundă. Nu-ți face prea multe griji în legătură cu cât timp îți poți

ţine respiraţia. Dacă suferi de numeroase inflamaţii, s-ar putea să fie nevoie să respiri mai devreme. Astfel, respiraţia este ca o oglindă care îţi arată în ce stare te afli. Experienţa legată de respiraţie a fiecăruia dintre noi este puţin diferită, dar caracteristicile universale arată că, odată cu fiecare rundă succesivă, te simţi mai puternic, mai uşor şi mai împăcat. Fiecare rundă trimite mai mult sânge şi mai multă electricitate către creier. Fiecare rundă reactivează axa adrenală. Iar dacă faci patru runde, aşa cum îţi recomand, vei fi pregătit pentru ziua care tocmai începe, deoarece ai văzut lumina. Mai mult decât atât, vei *deveni* lumină, reechilibrând sistemul nervos parasimpatic/simpatic. În plus, patru runde vor face ca sângele să aibă pH-ul optim. Aceşti factori au multe beneficii, nu doar pentru sănătatea fizică, ci şi din punct de vedere spiritual. Obţinerea acestui echilibru biochimic şi hormonal îţi creşte energia, îţi îmbunătăţeşte performanţa, iar nivelul de stres scade. Şi toate astea după numai patru runde de respiraţie.

## PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE DE BAZĂ

Înainte să practici această tehnică de respirație, amintește-ți să fii foarte atent. Ascultă-ți corpul și acordă atenție semnalelor pe care ți le trimite în timpul exercițiilor. Folosește aceste semnale ca feedback personal referitor la efectul exercițiilor asupra corpului și minții și reglează-le corespunzător nevoilor tale.[3]

**PRIMUL PAS** Așază-te în poziție de meditație, stai întins sau așa cum te simți cel mai confortabil, într-un mediu liniștit și în care să te simți în siguranță. Asigură-te că îți poți umple plămânii fără să simți vreo îngrădire.

**AL DOILEA PAS** Închide ochii și încearcă să-ți golești mintea. Conștientizează-ți respirația și încearcă să te conectezi în totalitate cu ea. Inspiră adânc de 30 sau de 40 de ori, pe nas ori pe gură. Umple-ți abdomenul, pieptul, capul. Nu forța expirarea. Relaxează-te și lasă aerul să iasă. Inspiră adânc și expiră.

**AL TREILEA PAS** După ultima expirație, inspiră adânc încă o dată și umple-ți plămânii la capacitate maximă, fără să forțezi. Apoi relaxează-te și lasă aerul să iasă. Ține-ți respirația până când simți din nou nevoia să respiri. Această fază se numește faza de retenție.

**AL PATRULEA PAS** Când simți nevoia să respiri, inspiră adânc o dată și ține-ți respirația timp de 10 până la 15 secunde. Aceasta se numește respirația de recuperare.

**AL CINCILEA PAS** Expiră și începe altă rundă. Inspiră adânc, expiră. Repetă întregul ciclu de 3 sau de 4 ori.

După ce termini acest exercițiu de respirație, bucură-te în tihnă de starea pe care o ai. Prin practică, protocolul va semăna tot mai mult cu meditația.

Odată ce vei căpăta puțină experiență, încearcă și următoarea tehnică: în runda a doua, la pasul al patrulea, încearcă să „strângi" respirația în cap atunci când execuți respirația de recuperare. Fă acest lucru încordându-ți planșeul pelvian și direcționând încordarea către interiorul corpului și până la cap, lăsând restul trupului relaxat. Ar trebui să simți o oarecare presiune la nivelul capului. Apoi, relaxează-te complet în timp ce expiri.

Metoda respirației poate face însă mult mai mult. În ianuarie 2014, am condus un grup de 26 de persoane antrenate prin această metodă pe Muntele Kilimanjaro din Tanzania, cu scopul de a ajunge în vârf în trei zile. Niciuna dintre aceste persoane nu era alpinist profesionist, iar unele dintre ele chiar sufereau de boli și afecțiuni debilitante, precum scleroză multiplă, artrită reumatoidă și cancer

metastatic. Pentru a evita răul acut de altitudine, care poate fi fatal în cazuri extreme, majoritatea oamenilor care încearcă să urce pe cel mai înalt munte de pe continentul african o fac încetul cu încetul, pe parcursul a cinci zile sau chiar mai mult. Procedează astfel pentru ca organismul să se obişnuiască cu altitudinea tot mai înaltă pe drumul către vârful muntelui, care se află la peste 5.800 de metri deasupra nivelului mării (pentru a evita răul acut de altitudine, se recomandă să nu se urce mai mult de 300 de metri pe zi). Însă, înarmaţi cu metoda mea de respiraţie şi puternic motivaţi, dar fără nimic altceva, nici măcar echipament pentru vreme rece (aveam totuşi ceva echipament ca măsură de precauţie), am pornit la drum ştiind că ne vom atinge ţelul. Toţi fiziologii, medicii şi experţii alpini pe care i-am consultat mi-au spus că ceea ce încercam să fac este un act iresponsabil. Mi-au zis că oamenii se vor îmbolnăvi. Unii ar putea chiar să moară. Dar noi am plecat totuşi la drum. Ne-am făcut exerciţiile de respiraţie specifice altitudinii mari, şi am ajuns în vârful muntelui în numai 44 de ore. Adică, cu 28 de ore mai puţin decât intervalul pe care ni-l propuseserăm iniţial, şi anume trei zile! Am sfidat înţelepciunea experţilor, iar când am coborât, criticii au fost tăcuţi. După un an, ne-am întors pe Kilimanjaro şi am ajuns în vârf în numai 36 de ore. După încă un an, am reuşit să ajungem sus în puţin peste 28 de ore. Incredibil! Într-o scrisoare adresată directorului revistei *Wilderness and Environmental Medicine*, dr. Hopman şi dr. Buijze, care au supravegheat expediţia din 2014, au remarcat: „Se pare că grupul este deschizător de drumuri din punct de vedere medical, utilizând o metodă nouă pentru a preveni şi inversa, la nevoie, simptomele răului acut de altitudine... În comparaţie cu studiile anterioare, acest raport ar putea

sugera că aclimatizarea, precum și alinarea simptomelor răului acut de altitudine pot fi accelerate fără niciun risc".[4]

## DACĂ AI DURERI DE CAP DIN CAUZA ALTITUDINII

Durerile de cap sunt primul semn al răului cauzat de altitudine; înseamnă că creierul este privat de oxigen. Acest exercițiu te ajută să-ți oxigenezi creierul, iar durerea ar trebui să înceteze imediat.

1. Încetinește ritmul.
2. Inspiră adânc și relaxează-te în timp ce expiri, de 10 ori.
3. Stai în picioare nemișcat sau așază-te. Asigură-te că te afli într-o poziție confortabilă.
4. Inspiră adânc, ține-ți respirația 5 secunde și încearcă să o redirecționezi către cap.
5. Expiră.
6. Repetă acești pași până când simți că durerea a dispărut.

## EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE ÎN TIMP CE TE PLIMBI LA MARE ALTITUDINE

1. Respiră în mod conștient mai des decât simți că ai nevoie.
2. Concentrează-te pe respirație. Simte cum respiri în timp ce te deplasezi.
3. Sincronizează-ți respirația și pașii pentru a intra într-un ritm. Găsește-ți propriul ritm fără să forțezi.

## EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE ÎN STARE DE REPAUS PENTRU A TE ADAPTA LA O ALTITUDINE DE PESTE PATRU MII DE METRI

Acest exercițiu te ajută să previi simptomele periculoase cauzate de un nivel scăzut de oxigen în corp, care pot apărea atunci când faci alpinism sau vizitezi un loc situat la peste patru mii de metri altitudine.

Te rog să nu te bazezi pe acest exercițiu pentru a preveni simptomele cauzate de răul de altitudine fără să dispui de o supraveghere adecvată ori dacă nu ai experiență. Cea mai bună modalitate de a învăța este să participi la una dintre expedițiile noastre. Consultă capitolul „Lecturi suplimentare" pentru mai multe informații. De asemenea, este util să folosești un pulsoximetru ca să măsori nivelul oxigenului din sânge în timpul exercițiului.

1. Trezește-te la patru sau patru ore și jumătate după ce te-ai culcat.
2. Fă exercițiul de respirație de bază până când ajungi la o saturație a oxigenului de 95 până la 100%.
3. Repetă exercițiul cel puțin o jumătate de oră.
4. Culcă-te la loc.

Printre numeroasele aplicaţii în sănătate ale metodei mele de respiraţie se află şi capacitatea de a regla inflamaţia care duce la boli. Fiziologul german Otto H. Warburg a câştigat Premiul Nobel în 1931, deoarece a descoperit că nivelul scăzut de oxigen este o caracteristică a celulelor canceroase. Aşadar, pe lângă beneficiile diverse, această metodă de respiraţie te poate ajuta şi să te fereşti de boli. După cum vom discuta în capitolele următoare, una dintre cauzele inflamaţiei este dezechilibrul biochimic. Poate că putem supravieţui şi funcţiona mai mult sau mai puţin normal o vreme, dacă biochimia noastră nu este în regulă, dar, la un moment dat, vor apărea anumite afecţiuni. Acestea vor fi sub forma bolilor autoimune, a cancerului, a depresiei. Iar ele apar pentru că natura noastră biochimică se află în dezechilibru.

Trebuie să renunţăm la zona de confort cu care suntem obişnuiţi şi să ne întoarcem la nevoile noastre cele mai profunde. Cum facem asta? Respirând. Respirând corect, masându-ne intestinul, devenind alcalini. Aceste exerciţii de respiraţie se bazează parţial pe practici antice, dar au fost

actualizate pentru stilul nostru modern de viață, pentru condiția modernă a neurologiei noastre. Deși, din punct de vedere fizic, oamenii sunt mai mult sau mai puțin asemănători celor din Evul Mediu, creierul nostru procesează mult mai mulți stimuli decât atunci. Pentru a funcționa la nivel optim, are nevoie de o biochimie diferită. Cu ajutorul acestei metode de respirație, ne putem regla și manipula biochimia. Nu este un fapt ipotetic, ci dovedit. Știința este clară. Funcționează. Oamenii îmi pun întrebări de genul: „Trebuie să respir pe nas?" sau „Diafragma face asta sau asta?", iar eu le răspund doar: „Da, respirați, ticăloșilor! Nu vă mai gândiți, doar respirați! Ajungeți în adâncul plămânilor!". Pentru că tot ce trebuie să faci ca să profiți de beneficiile metodei este să respiri. Te vei simți alt om în câteva minute, după câteva runde de respirație. Deci nu te mai gândi atât și începe să respiri, pentru că respirația este o forță vitală. Nu mintea, ci respirația. Urmează-ți respirația, iar ea te va conduce oriunde vrei în creierul tău – prin urmare, în mintea ta.

METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 2

## PRELUNGIREA DURATEI DE RETENȚIE

Îți poți controla biochimia prin respirație. Nu mă crezi? Încearcă următorul lucru:

**PRIMUL PAS** Respiră normal, apoi expiră profund, ține-ți respirația și cronometrează cât timp reușești să nu respiri.

**AL DOILEA PAS** Fă același lucru după ce inspiri adânc de 30 de ori, relaxându-te atunci când expiri.

Ce diferență, nu-i așa? Motivul pentru care îți poți ține respirația o perioadă mai îndelungată după cele 30 de respirații adânci este acela că respirația profundă a schimbat temporar raportul dintre dioxidul de carbon și oxigen din sânge. Pentru că reflexul de a respira este corelat cu cantitatea de dioxid de carbon din sânge, iar tu tocmai ai expirat mult dioxid de carbon, îți poți ține respirația un timp mai îndelungat. Dioxidul de carbon este un acid, iar respirația face ca nivelul pH-ului să crească, aducându-ți corpul într-o stare alcalină temporară.

După 20 sau 25 de minute de exerciţii de respiraţie, vei percepe în minte puterea nelimitată a respiraţiei, şi nu-i vei simţi doar intensitatea, ci vei vedea şi rezultate reale, tangibile. Când ne schimbăm în mod conştient biochimia prin respiraţie, ne facem corpul mai fericit, mai puternic şi mai sănătos. Ce simplu! Vezi cât de simplu este totul? Toate lucrurile complicate care ne umplu mintea nu au nicio însemnătate. Tot acel stres nu face decât să ne îndepărteze de natură, dar respiraţia ne apropie din nou de ea. Va reconstrui acea conexiune profundă pe care am pierdut-o. Nu asta îţi doreşti pentru tine, pentru copiii tăi, pentru toţi cei din jurul tău?

În ziua de astăzi, multe persoane sunt mistuite de dorinţe artificiale. Alergăm după cai verzi pe pereţi. Muncim tot mai mult şi ne stresăm să obţinem şi mai mult, dar cu ce scop? Ca să devenim avocaţi sau oameni de afaceri? Ca să facem mulţi bani şi să ne cumpărăm case mari ori maşini de lux? Dar nu putem cumpăra fericirea ori sănătatea. Am văzut prea multă suferinţă de acest fel, de aceea m-am retras din acea lume acum mult timp. Şi tot de aceea am început să mă întreb: *Ce este sufletul? Unde se află?* Ei bine, prima oară l-am găsit în frig, apoi în respiraţia care a urmat. Nu este nimic mistic sau abstract în legătură cu asta. Este

ceva fizic. Respirația este forța ta vitală, chiar aici, chiar acum. Nici că poate fi mai simplu. Pur și simplu respiră și recuperează-ți sufletul.

Am creat aceste exerciții după ce am ieșit în frig, pentru că primul lucru pe care îl faci atunci când dai de frig este să tragi aer în piept. Este ca și cum te-ai naște din nou. Respirația este forța vitală. În acest caz, respirația servește drept catalizator. Trăgând aerul adânc în plămâni, el pătrunde în țesuturi și începe să schimbe biochimia corpului. Oxigenul și substanțele nutritive bune îl revigorează. Vitaminele bune sunt absorbite în celule, creând mai multă energie. De aceea întâi respirăm, și apoi ieșim în frig. Respirația generează căldură prin mușchii intercostali și crește toleranța la durere. Continuă să acorzi atenție respirației atunci când intri în apă, menținând conexiunea cu creierul. Aceasta este respirația conștientă, spre deosebire de cele trei sau patru runde cu retenție, pe care le realizăm întinși sau în șezut, într-un spațiu sigur. Dar ai face bine să înveți să-ți reduci gândurile la tăcere atunci când intri în apă, pentru că nu te vor ajuta acolo. Doar golește-ți mintea, fii hotărât și ai încredere în respirație, fiindcă ea ajunge pretutindeni: afară și înăuntru.

Aceste cunoștințe, obținute prin experimente riguroase, au dus la dezvoltarea și perfecționarea tehnicii de respirație, dar numai după ce am învățat cum să fac față impactului agresiv al frigului asupra corpului. Am făcut asta schimbându-mi în mod conștient biochimia. Energia impactului frigului a dat piept cu energia generată de respirația profundă, iar efectul a fost transformator. Nu a durat mult până când am ajuns să pot sta în apă rece ca gheața ore întregi. Aș putea să stau afară, în frig, toată noaptea, pentru că am

învăţat cum să-mi reglez energia prin respiraţie şi conştientizare. Şi tu poţi face asta.

Conştiinţă, luciditate, percepţie – ne vom întoarce la toate acestea –, dar acum suntem din nou în frig. Impactul imediat al frigului asupra corpului poate fi un pic dureros, ca nişte înţepături de ace, dar, după aproximativ un minut, când opioidele şi canabinoidele naturale încep să-şi facă efectul, disconfortul se estompează şi este înlocuit de o stare de euforie. Primeşti înapoi de zece ori mai multă energie pe măsură ce sângele începe să curgă prin corp, iar mintea să se liniştească.

După aceea, vei observa că pielea devine roşie şi se colorează frumos, deoarece este vie. O acoperim întotdeauna cu haine, care o privează de stimuli, dar frigul o revigorează. Cel mai bun lucru pe care îl poţi face pentru pielea ta este să intri în apă rece – treptat, fără şocuri; eu am şaizeci şi unu de ani şi încă am o piele ca de bebeluş.

În ziua de astăzi, oamenii – oameni care se presupune că au grijă de sănătatea lor – sunt atât de absorbiţi de ultimele tendinţe de nutriţie, de fitness sau spirituale, pentru că tot mai caută. Dar eu am găsit ce căutam în apa rece şi în respiraţie. Am găsit liniştea sufletească, pacea şi energia pozitivă. Frigul există dincolo de gândurile noastre, iar dacă ne expunem treptat – crescând progresiv, să spunem, durata duşului rece în fiecare zi –, vom observa că în zece zile încep să aibă loc o mulţime de lucruri. Mai întâi, ritmul cardiac scade, ceea ce înseamnă mai puţin stres. Apoi, sistemul vascular se trezeşte şi se optimizează la condiţia lui naturală. Te simţi mai viu. Când adaugi şi exerciţiile de respiraţie

în rutina zilnică, vei simți rezultatele imediat: mai multă energie și o stare de bine. Alcalinizarea corpului prin respirație va începe să diminueze inflamațiile, care îți provoacă dureri. Atât exercițiile de respirație, cât și frigul antrenează sistemul vascular și au impact asupra biochimiei, cu toate că frigul vizează mai mult sistemul vascular, iar respirația mai mult biochimia. Respirația reglează și sistemul nervos simpatic și cel parasimpatic, lucru esențial pentru sănătate și starea de bine în general. Iată alchimia.

Această carte urmărește să-ți arate cum să te conectezi la fiziologia ta aflată de mult în stare latentă și cum să-ți aduci corpul și mintea la starea naturală pentru care au fost create. Metodele descrise aici te vor ajuta să interceptezi nu doar cele cinci simțuri, ci și simțuri pe care nici nu știai că le ai. Despre ele vom vorbi în capitolul 12. Deocamdată, continuă cu dușurile reci și cu tehnicile de respirație. Sunt miraculoase. În același timp, îți vei construi o perspectivă fiziologică complet nouă. Și, cu toate că frigul și respirația au efecte miraculoase asupra corpului și creierului, aducând o multitudine de beneficii fizice și psihice, aceste practici îți permit inclusiv să treci un nou prag și să-ți accesezi puterea creierului și a minții. Vom vorbi mai mult despre acest lucru în capitolul următor.

Este timpul să ne acceptăm mamiferul interior înainte să fie prea târziu, înainte să pierdem definitiv legătura cu natura noastră interioară. Totul se află la dispoziția noastră. Simplific mult spunând că „un duș rece pe zi de medic te va feri" sau „respirați, ticăloșilor!", recunosc, dar este vorba despre calitatea vieții noastre. Este numai biochimie. Cu ajutorul respirației, devenim alcalini, primim mai mult oxigen și suntem capabili să ne reglăm sistemul nervos.

Cu ajutorul frigului, activăm fluxul sanguin şi îl controlăm în totalitate. Dobândim acest control datorită minţii. Da, mintea poate fi influenţată de gânduri şi de ego, aşa cum ţi-am explicat, dar ele există separat de corp, separat de părţile sacre care definesc cine suntem şi ce suntem noi, şi separat de suflet.

## CUM SĂ SCAPI DE MAHMUREALĂ ÎN DOUĂZECI DE MINUTE

Dacă urmezi tehnicile de respirație prezentate în această carte, vei ști cum să faci față substanțelor toxice din corp, cum ar fi nedorita mahmureală. Oricine a exagerat măcar o dată cu vinul roșu, berea, whisky-ul, tequila sau cu orice altceva și s-a trezit a doua zi simțindu-se ca naiba, știe ce înseamnă durerea și disconfortul mahmurelii. Există pe piață tot felul de medicamente, pulberi, poțiuni și alte amestecuri care pretind că o vindecă, dar niciuna nu este la fel de eficientă ca metoda mea de 20 – 25 de minute de respirație.

Nu mă crezi? Atunci ia-o ca exemplu pe fiica mea, Laura. Când avea 23 de ani, se dedica în totalitate obținerii unei diplome duble de master. Nu bea decât rareori și nu fuma niciodată. Era complet devotată studiului. Își petrecea zilele în fața calculatorului, lucrând la disertații. Dar, într-o seară, la o petrecere, și-a permis să se destindă puțin. A băut mult mai mult decât era obișnuită și s-a trezit a doua zi cu o senzație de rău îngrozitor. M-a strigat și mi-a spus: „Tată, nu pot să lucrez. Nu mă simt bine. Am o durere de cap înfiorătoare".

Ține cont că, până în acel moment, Laura nu făcuse niciodată exercițiile mele de respirație și nu avusese de-a face în niciun fel cu metoda mea. Copiii nu-și ascultă părinții pentru că nu vor să cedeze în fața autorității lor. Dar, în acea dimineață, nu mai eram eu autoritatea, ci mahmureala. Era ceva cu care nu se mai confruntase, dar iată-le: urmările vinului roșu. Iar Laura se chinuia.

„Ascultă", i-am spus. „M-ai văzut toată viața făcând aceste exerciții de respirație. Așa că, pentru numele lui Dumnezeu, dă-le o șansă. Chiar

funcționează!" Bineînțeles că s-a opus, dar până la urmă, poate din disperare, a cedat și a început să le facă. Treizeci de respirații adânci, a expirat complet, și-a ținut respirația, a inspirat, și-a ținut respirația, a repetat. Și știi ce? În 20 de minute, durerea de cap i-a dispărut și a fost din nou în stare să lucreze. Ce zile fericite!

Cum a funcționat? Foarte simplu. Respirația alcalinizează sângele, ceea ce elimină aciditatea provocată de substanțele toxice precum alcoolul. Am învățat asta pe propria piele, după ce, din când în când, se întâmpla să beau câteva pahare în plus de vin roșu. Douăzeci până la douăzeci și cinci de minute și gata, s-a dus, ai terminat. Nimic mai simplu.

Am fost fericit s-o ajut pe fiica mea, bineînțeles, dar am fost și mulțumit că era pentru prima oară în viața ei când a făcut ceva ce fac eu. Am fost întotdeauna un tată ciudat, un tată care apărea la școală cu sandale în toiul iernii, când afară era zăpadă, și care stătea în mâini în curtea școlii. Ceilalți părinți își fumau țigara, se holbau la mine și rânjeau. „E nebun", obișnuiau să spună. „Nu e normal." Dar e normal să fumezi otravă și să vorbești despre cineva în acest fel? Copiii voiau să fiu normal, un tată la fel ca ceilalți. Uneori, le era rușine cu mine. Dar eu nu eram normal atunci, așa cum nu sunt normal nici acum. Căutam altceva, ceva mai important, și nu-mi păsa prea mult de felul în care eram perceput de ceilalți. Copiilor le-a fost greu să înțeleagă, dar, cu timpul, toți cei patru copii pe care i-am avut cu Olaya au ajuns să gândească la fel. Toți lucrează cu mine acum. Este o afacere de familie. Îmi văd copiii, care acum sunt adulți, și interacționez cu ei în fiecare zi. Este minunat. Iar pentru Laura, totul a început cu o mahmureală.

# 5 PUTEREA MINȚII

Există trei piloni ai Metodei Wim Hof. Primii doi sunt frigul și respirația. Al treilea pilon al metodei este atitudinea. În programele noastre de antrenament, numim acest pilon „angajament", deoarece trebuie să ai atitudinea potrivită pentru a-ți lua angajamentul să acționezi împotriva egoului tău și să faci acel duș afurisit, să respiri. Putem numi acest pilon și „puterea minții". Include ideea de voință și puterea de a-ți imagina, de a medita, de a vizualiza – puterea de a îndrepta atenția către orice parte a corpului și de a-i observa procesele. Deținem această putere. Căutăm la vechii yoghini și șamani secretele puterii minții, dar este mult mai simplu. Totul se află la dispoziția noastră și este dovedit de știință. Studiile științifice și experiența personală ne dau încrederea necesară pentru a practica metoda. Mie mi-au dat încredere să-mi continui misiunea.

Constatările de la Universitatea de Stat Wayne nu au fost doar spectaculoase, dar au și marcat o descoperire majoră în înțelegerea științifică a felului în care ne putem controla mintea pentru a ne schimba în mod conștient biochimia. Cum funcționează? Când ieși în frig, nu mai gândești, doar faci acest lucru. Apoi, deodată, procesele autonome ale corpului preiau controlul. Trebuie să pătrundem mai adânc,

ca să trecem de condiționările noastre și să obținem controlul asupra acestor procese.

Starea de fapt a corpului este supraviețuirea. Face ceea ce trebuie pentru a ține organele vitale în funcțiune, și asta este exact ceea ce face atunci când trebuie să înfrunte un factor de stres ambiental precum frigul. Frigul este un profesor. Este nemilos. Nu mergi la picnic atunci când ieși în frig. Nu te gândești la ipotecă, la aparatul dentar al copilului sau la divorț; doar supraviețuiești. Îți reactivezi cele mai profunde părți ale creierului. Asta am arătat prin intermediul metodei mele: cum să depășești condiționările și conexiunile neurologice prestabilite pentru a retrezi ceea ce este latent de multă vreme în noi.

Dintr-odată, conștiința ți se conectează cu biochimia și-ți poți înfrunta automat suferințele: anxietatea, frica, depresia, orice ai avea. Cu fluxul sanguin care transportă oxigen și substanțe nutritive în părțile profunde ale creierului, simți pace, energie pură, simți adevărata putere a minții. Așa ar trebui să ne simțim în fiecare zi, și o putem face – nu numai pentru a fi fericiți, puternici și sănătoși, ci și pentru a avea un scop și un simț de aventură. Sufletul tău prinde viață. Asta face apa rece. Te învață nu numai să supraviețuiești, ci și să prosperi. Totul se află sub controlul tău.

Mi-au trebuit mulți ani până să ajung în punctul în care comunitatea științifică să mă privească pe mine și metodele mele ca pe ceva mai mult decât o curiozitate, dacă nu chiar ca pe un spectacol de circ. Prin urmare, acceptarea treptată și validarea supremă pe care le-au adus aceste studii au cântărit enorm în confirmarea a ceea ce facem. Mi-ar fi ușor să spun că validarea nu era necesară, că eu am știut adevărul de la început și că dovada eficacității metodei se află

printre miile de persoane care au beneficiat de pe urma ei. Dar, în efortul de a ajunge la cât mai mulți oameni, de a-i ajuta pe oamenii din toată lumea – adică scopul meu –, sprijinul comunității științifice este nepreţuit.

Printre alţii, au adoptat cauza noastră profesori şi imunologi. Imediat ce au fost publicate rezultatele inițiale ale unui studiu realizat împreună cu Centrul Medical Universitar Radbound, Frits Muskiet, profesor de chimie clinică la Universitatea din Groningen, a spus la postul național de radio olandez că „au descoperit sursa tuturor bolilor provocate de prosperitate". După cum a explicat Muskiet, „organismul nostru combate și distruge infecții încontinuu. Corpul ar trebui să aibă un echilibru, dar nu-l are. Din cauza stilului nostru de viață actual, trăim în permanență cu un oarecare nivel de infecție. Ai putea spune că suntem infectați cronic, dar, pentru că infecția este atât de scăzută, n-o simţim deloc... Grupul experimental ne-a arătat că este posibil să reprimăm răspunsul inflamator. Sper ca acest fapt să conducă la mai multe cercetări"[1].

Prin dovezi științifice și studii comparative, am arătat că expunerea la frig, alături de respirația conștientă, meditație și o atitudine pozitivă, are beneficii enorme asupra sănătății. Cei care practică metoda în mod regulat au reușit să se vindece de diabet, să diminueze efectele debilitante ale bolii Parkinson, să piardă în greutate și să obțină realizări sportive remarcabile. Dar, pentru a putea profita la maximum de beneficiile metodei, trebuie să i te dedici în totalitate. Alungă ceea ce te distrage. Stinge televizorul și lasă-ți telefonul în altă cameră atunci când îți începi exercițiile de respirație dimineața. Acordă-ți suficient timp cât să nu te îngrijorezi în privința lui. Acestor 20 până la

25 de minute pe zi trebuie să le dedici întreaga ta atenţie. Mintea este un mușchi neurologic capabil să influenţeze sistemul molecular şi să ajute absorbţia de oxigen, ceea ce creează energia pe care ţi-o dorești. Şi dacă vrei ca acest mușchi să funcţioneze la nivel optim, trebuie să te predai necondiţionat experienţei. Trebuie să-ţi dorești asta cu adevărat, trebuie să ai al treilea pilon: încrederea, starea de spirit.

Această încredere nu este deloc ceva abstract. Nu-ţi spun să crezi orbește în ceva. Mă refer la un sentiment de aliniere concentrată. Fă aceste exerciţii şi ai încredere în sentimentul pe care ţi-l oferă. Cu ajutorul frigului şi al respiraţiei, îţi exersezi înseşi circuitele electrice ale corpului. Acest fapt duce la posibilitatea de a-ţi activa corpul, de a te feri de stres şi de a realiza orice este nevoie prin puterea minţii. Tu deţii controlul. Dezvoltă-ţi încrederea şi convingerea în ceea ce faci. Numai atunci vei putea să te conectezi cu puterea ta interioară, cu adevărata ta natură.

Pentru a obţine cât mai mult de la această metodă, trebuie să investeşti mintal în ea. Trebuie să i te dedici în totalitate. Starea de spirit îţi poate influenţa puternic fiziologia. Un studiu-pilot din 2015, adăugat experimentului endotoxinei, a arătat că un nivel mai ridicat de optimism atrage după sine un răspuns autoimun mai puternic.[2] Mintea este un instrument extraordinar.

O doză de scepticism este sănătoasă, bineînţeles, şi deja am transformat o mulţime de sceptici în adepţi. Jurnalistul Scott Carney a fost trimis în Polonia de revista *Playboy*, cu scopul precis de a demonstra lumii că sunt un şarlatan. Dar, la sfârşitul taberei de antrenament, el nu numai că devenise un adept, dar a scris şi un bestseller, *What Doesn't*

*Kill Us* (*Ceea ce nu ne omoară*), în care își povestește experiența cu metoda mea, cu ajutorul căreia a ajuns aproape până în vârful Muntelui Kilimanjaro.

Carney nu este singurul sceptic pe care l-am făcut să-și schimbe părerea. Oamenii apelează la metoda mea din diferite motive, unii sunt inspirați de ceea ce am realizat, alții sunt motivați să-și schimbe viața, iar alții încă sunt curioși să vadă dacă nu cumva totul este o aiureală. Metoda s-a impus de la sine. Oricare ar fi motivul, nu-mi doresc decât să le redau oamenilor puterea interioară. Te privește ce faci cu această putere. Este ca și cum te-ai întoarce la tine. Vezi asta cum vrei. Fă exercițiile de respirație. Vezi cum te simți. Ieși în frig. Încearcă să aprofundezi. Rămâi curios în legătură cu experiența. Păstrează-ți mintea deschisă, dar implică-te. Fii hotărât.

Așa cum se spune, „fie crezi că poți, fie crezi că nu, ai dreptate". Este un citat atribuit adesea producătorului american de automobile Henry Ford, care aș spune că știa câte ceva despre ce înseamnă să crezi, dar cuvintele mesajului sunt vechi de câteva mii de ani. Este un citat nemuritor. Starea de spirit, atitudinea ta joacă un rol esențial în determinarea succesului ori a eșecului în orice încercare, iar aceste tehnici nu fac excepție. Eu sunt dovada vie a eficacității lor, și la fel sunt alte mii de persoane, inclusiv sceptici. Și, așa cum nu există atei în tranșee, nici în cada cu gheață nu există persoane care nu cred. De altfel, pentru unii, simplul fapt de a intra într-o cadă cu gheață reprezintă un act de credință. Dar când ajungem într-o stare în care nu mai există gânduri, ci numai sentimente, sentimente puternice, precum cele care stau la baza credinței, nu mai există decât iubire. Iar dragostea este o forță vitală în sine; te face să

zbori. Eu sunt îndrăgostit de viaţă în fiecare zi şi sunt hotărât să-mi fac mesajul cunoscut, să spun lumii că o astfel de dragoste este uşor de obţinut de către oricine. Dragostea de viaţă, dragostea pentru semeni, dragostea pentru orice se întâmplă – bun sau rău – deoarece suntem fiinţe preţioase, minunate, cu un potenţial infinit. Să crezi asta!

Sunt nebun? Da, sunt nebun după viaţă şi după soţia mea. Garantez fericirea, puterea şi sănătatea tuturor celor de lângă mine, pentru că asta doresc tuturor celor pe care îi iubesc. De fapt, asta doresc tuturor, oricui se află în viaţă, pentru că respect viaţa. Viaţa este în mine, şi îi ştiu scopul: acela de a emana iubire. Dacă asta mă face nebun, atunci aşa să fie. Suntem regi şi regine, iar atunci când trezim puterea care se află în noi şi căutăm să trăim la înălţimea responsabilităţii ei, atunci ce altceva ar fi foarte important? Ce altceva te-ar face fericit? Să deţii şase maşini? O casă mare? Lucrurile materiale sunt externe şi nu au nicio legătură cu sufletul. Nu poţi conduce decât o maşină pe rând şi nu te poţi afla decât într-o cameră. Dar, dacă vei căuta fericirea în interiorul tău, dacă vei deţine controlul asupra propriei forţe vitale, asupra propriei minţi, a propriului ţel, nimic altceva nu mai contează. Poţi fi fericit necondiţionat. Aceasta este genul de fericire pe care vreau să-l ofer persoanelor pe care le iubesc, deoarece vine din interior. Se află deja acolo. Dirijorul este dragostea, cea mai mare putere din univers, fiindcă îi permite sufletului să se exprime. Fără suflet există numai întuneric, materie întunecată, război. Noi suntem purtătorii luminii, şi deţinem controlul prin intermediul minţii, iar prin neurologia inimii stabilim o legătură mai profundă cu creierul. Această legătură se numeşte iubire şi prin această metodă suntem capabili să o răspândim şi să vindecăm lumea. A venit timpul.

Nu există nicio dogmă. Nicio religie. Doar știință. Așadar, poți decide singur dacă vrei sau nu să fii fericit, puternic și sănătos. În paginile care urmează, voi explica mai mult știința din spatele descoperirilor. Deocamdată, însă, este suficient să simți, să vezi și să crezi. Ce vrei? Dacă vrei să fii fericit, puternic, sănătos, dacă vrei să deții controlul asupra minții, inimii și scopului tău, poți găsi totul în tine.

În ianuarie 2008, am fost invitat la New York pentru a fi împachetat în 450 de kilograme de gheață, pe trotuarul din fața Muzeului de Artă Rubin.[3] Era prima mea vizită în Statele Unite și încercam să stabilim un nou record mondial pentru rezistența la frig. Douăzeci de echipe de filmare m-au luat cu asalt, iar eu aveam să deschid o nouă serie de evenimente pentru acest muzeu, care era specializat în arta și cultura himalayană, printr-o demonstrație publică a tehnicii mele. Cei de acolo credeau că se baza oarecum pe vechea practică tibetană *tummo* sau căldura interioară. Preoții budiști se antrenează în această practică tradițională pe parcursul unei retrageri solitare îndelungate. Pentru a dovedi că o stăpânesc, trebuie să usuce un cearșaf ud numai prin căldura corpului, în timp ce meditează în frigul îngrozitor himalayan. Muzeul Rubin m-a prezentat ca expert, ceea ce presupun că eram, dar ceea ce nu știau cei de acolo era că nu studiasem cu niciun maestru din Tibet, Dharamsala sau de altundeva. Profesori mi-au fost canalele și parcurile din Amsterdam. Acolo am învățat să mă expun la frig, și în Beatrixpark am intrat pentru prima oară în apa înghețată. Douăzeci și cinci de ani în care am învățat din greșeli, am testat, am modificat și mi-am perfecționat practica m-au

adus în acest punct. Era o zi destul de caldă de ianuarie în New York, aproximativ 2°C. Vântul mătura străzile. Oamenii s-au strâns în jurul meu, inclusiv jurnalişti din toată lumea. Toţi mă urmăreau cu ochii lor electronici în timp ce intram în plexiglas. Era ca la circ.

În acea zi, l-am întâlnit pe Ken Kamler pentru prima oară. Dr. Kamler este o autoritate în America, medicul principal în expediţiile realizate pe Munţii Everest şi K2. Este autorul cărţilor *Doctor on Everest* (*Medic pe Everest*) şi *Surviving the Extremes* (*Cum să supravieţuieşti în condiţii extreme*), cărţi bazate pe experienţa sa medicală în medii deosebit de ostile. Tot în acea zi, am întâlnit-o şi pe asistenta lui, Granis Stewart, asistentă medicală şi scafandru, care cunoştea unele tehnici de respiraţie. Atât Kamler, cât şi Granis erau interesaţi personal să se afle acolo şi mi-au monitorizat semnele vitale şi temperatura corpului pe durata încercării.

Cu numai câteva luni mai devreme, participasem la un maraton pe Everest, la o altitudine de peste 4.500 de metri, unde am alergat desculţ, timp de opt ore. În semn de bunăvoinţă şi pentru a-mi ura succes, câţiva tibetani mi-au dăruit o basma, o eşarfă albă sfinţită, numită *kata.* Am luat-o cu mine la New York şi, având în vedere specializarea Muzeului Rubin şi sperând că încă mai avea ceva magic în ea, mi-am legat-o pe cap.

Se simţea entuziasmul mulţimii, dar nu am lăsat acest lucru să mă afecteze. Ştiam ce aveam de făcut şi ce urma să se întâmple, deoarece programasem totul. Nu trebuia decât să stau acolo în gheaţă şi să fac ce făceam mereu în natură. Am blocat lumea exterioară şi m-am concentrat pe energiile din interiorul meu, în timp ce temperatura internă mi-a

scăzut treptat cu 6 grade, prag fatal pentru o persoană obișnuită. Apoi, prin puterea minții, am reușit să o cresc cu 3 grade. Acest lucru i-a uimit pe dr. Kamler și pe echipa lui, ca să nu mai vorbesc de telespectatorii care urmăreau în direct, dar eu știam că, prin programarea neurologiei minții, îmi puteam face corpul mai activ în interior. Puteam crește activitatea metabolică și, de asemenea, puteam activa diferiți hormoni pentru a genera căldură din interior. Este o succesiune de lucruri, o reacție în lanț care îți face corpul puternic. Activezi axa adrenală a creierului și te încălzești atunci când este frig, te răcorești atunci când e cald și devii mai receptiv la inhalarea optimă de oxigen, în general. Este cu totul și cu totul remarcabil.

Iată-mă înconjurat de gheață, în fața Muzeului de Artă Rubin din New York.

## PROTOCOLUL WHM: EXERCIȚIU MINTAL DE BAZĂ

Cea mai mare realizare pe care o poți obține este liniștirea minții. Numai atunci când mintea este calmă, poți trece de la programarea externă la cea internă. În absența gândurilor, această liniște îți aliniază sentimentele cu cea mai profundă parte a ființei tale, reflectând sinele adevărat ca într-o oglindă. Așa am reușit să-mi stabilesc toate recordurile. Și tu poți face la fel.

Mai întâi, fă un pas în spate și găsește-ți un loc confortabil în care să te așezi. Apoi, începe să-ți urmărești respirația.

Inspiră adânc, expiră.

Inspiră adânc, expiră.

Urmărește liniștit respirația.

Inspiră adânc, expiră.

Inspiră adânc, expiră.

Un sentiment de pace începe să te învăluie, iar în acest moment îți poți seta mintea. Începe să-ți scanezi corpul în timp ce vizualizezi ce urmează să faci. Poate vrei să stai mai mult timp sub dușul rece sau să stabilești un nou record la flotări. Poate vrei să menții o postură anume, dificilă, de yoga sau să pedalezi mai mult ca înainte. Acum este momentul să-ți scanezi corpul și să-ți stabilești intențiile. Nu te grăbi. Transmite-i corpului la ce anume te aștepți din partea lui. Scanează-te pentru a vedea ce simți. Vei putea detecta orice aliniere incorectă dintre intenția ta și ceea ce simte corpul. Rămâi calm, continuă să respiri și așteaptă momentul în care vei avea un sentiment de încredere, de energie centrată, de aliniere.

Dă putere acestui sentiment prin respirație, iar apoi fă ce ți-ai propus. Succes!

Experienţa mea pe Everest s-a dovedit instructivă, întrucât am alergat la acel maraton confruntându-mă nu doar cu zăpada şi cu temperaturi de îngheţ, ci şi cu aproximativ jumătate din cantitatea de oxigen disponibilă la nivelul mării. Pentru a învinge frigul, ai nevoie de combustie, care necesită oxigen. Dar când oxigenul este puţin, atunci intervine mintea. Mintea este capabilă să activeze hormonii potriviţi pentru a creşte absorbţia de oxigen. Asta am făcut pe Everest şi am folosit aceeaşi tactică în acea zi în faţa muzeului din New York. Totul se rezumă la încrederea şi siguranţa verificată că, atunci când văd ceva în minte, se va şi întâmpla. Am aplicat aceeaşi mentalitate în cazul a sute de provocări anterioare şi am căpătat încredere. Mi-am acceptat călătoria şi am avut încredere în ce văd. Alinierea cu momentul şi cu ceea ce se întâmpla m-a ajutat să-mi activez corpul. Era pregătit să răspundă şi ştiam că voi da ce este mai bun din mine. În plus, supunându-mă în mod conştient la stresul frigului şi adaptându-mă la el, am învăţat cum să-mi activez trunchiul cerebral, despre care se consideră că guvernează instinctul de supravieţuire, răspunsul de luptă-sau-fugi şi dorinţa de a mânca şi procrea, toate fiind strâns legate de emoţie.

Frigul şi căldura funcţionează şi ele ca nişte emoţii. Emoţia este, în definitiv, biologică, un stres biologic interior, exprimat prin hormoni. Intrând în mod conştient în frig, înveţi să te obişnuieşti cu adrenalina şi epinefrina, dar şi cu dopamina, serotonina, canabinoidele şi opioidele, pe care corpul le produce în mod natural ca răspuns la acest stres. Nu ştiam atunci, dar asta făceam în faţa muzeului. Acum ştiu de ce am avut un asemenea control. Dr. Kamler, care m-a monitorizat tot timpul, nu mai văzuse aşa ceva, iar el este o autoritate în supravieţuirea în condiţii extreme. A scris şi o carte despre asta.

„Doctrina medicală standard susține că, odată ce temperatura internă scade sub 32°C, nu mai tremuri – un proces care generează căldură", a scris mai târziu dr. Kamler. „Din acel moment, dacă nu se pune la dispoziție o sursă externă de căldură, temperatura corpului va scădea vertiginos și va interveni moartea prin hipotermie. Wim a demonstrat că nu este așa. Temperatura corpului lui a scăzut până la 31°C, apoi a crescut până la 34°C, fără vreo sursă externă de căldură. Ne-a demonstrat în mod spectaculos că există o putere incredibilă în corpul uman, pe care este evident că medicina modernă nu o înțelege."[4]

Mai târziu, după ce am sărbătorit, m-am dus împreună cu dr. Kamler la o conferință organizată la muzeu pentru a discuta ce s-a întâmplat în stradă și cum am procedat. În public se aflau 300 de persoane, iar eu am urcat pe scenă și mi-am spus povestea în fața americanilor, în limba engleză, pentru prima oară. Am povestit cum am intrat mai întâi în lacul din Beatrixpark și cum am simțit o conexiune. Am povestit cum am învățat să-mi activez părțile profunde ale creierului și corpului, ca reacție la stresul provocat de factorii din mediu, și cum să fac asta în mod conștient. Eram foarte entuziasmat să mă aflu acolo, pe scenă, alături de dr. Kamler! Însă, în timp ce vorbeam, vedeam pe chipul persoanelor din public apărând scepticismul.

Și atunci, deodată, cineva a apărut cu o cameră în infraroșu și a conectat-o la ecranul mare din spatele nostru, pentru ca publicul să poată vedea toate imaginile. Și, fără să fiu prevenit, am fost întrebat: „Wim, crezi că-ți poți încălzi mâna într-un minut, dacă vrei?". Nu știam dacă eram în stare, pentru că nu mai încercasem. Așa că m-am gândit puțin și am spus: „Ei bine, am stabilit deja un record mondial pe ziua de astăzi și mă simt în formă. Voi încerca!". Mi-am

ridicat mâna; pe ecran imaginea apărea albastră, ceea ce indica o temperatură normală. Apoi, mi-am concentrat energia din interior și am trimis-o înspre mână. Într-un minut, am reușit să-mi cresc temperatura cu 6 grade. Se putea vedea foarte clar pe monitor. Chiar și eu eram uluit – absolut uluit de această confirmare. Culoarea s-a schimbat din albastru în roșu. Trei sute de oameni au văzut că am reușit să-mi cresc temperatura mâinii cu câteva grade prin propria voință. După aceea, au fost mult mai puțini sceptici în public.

Spun mai puțini, pentru că ei există și vor exista întotdeauna. Oameni care pur și simplu refuză să creadă ceea ce văd. Își închipuie că este un truc sau o iluzie, că poate am vreo abilitate supraomenească sau că sunt vreun ciudat din punct de vedere genetic. Însă tot ceea ce fac este să-mi folosesc incredibila putere a minții, care, îți spun din nou, este o abilitate înnăscută pe care o avem cu toții înăuntrul nostru. Așa cum am mai afirmat, nu sunt un supererou. Nu sunt nici guru. Orice pot face eu, poți face și tu.

Aceea a fost o seară fantastică și am întâlnit niște oameni minunați. A fost o experiență foarte emoționantă pentru mine, deoarece mi-a fost foarte clar că am impresionat. Mica mea lume pe care am creat-o pentru mine se ciocnise cu lumea mai mare, lumea oamenilor de știință, a medicilor și reporterilor. Mi-a înălțat sufletul. M-am dus la culcare în acea seară simțind că urma să înceapă un nou capitol. Și așa a fost. Însă aventura mea în America abia începuse.

A doua zi dimineață, devreme, m-am urcat într-un tren cu destinația Long Island, împreună cu profesorul William Bushell, un cercetător de marcă în ce privește efectele benefice ale meditației asupra sănătății și bursier Fulbright. Profesorul Bushell și-a petrecut aproape 20 de ani în departamentul de antropologie al Institutului de Tehnologie

din Massachusetts, având și afilieri academice cu Universitățile Harvard și Columbia. Noi mergeam la Institutul de Cercetare Medicală Feinstein din Manhasset, pentru a ne întâlni cu directorul institutului, dr. Kevin Tracey, și a face câteva experimente. Era o călătorie plăcută de 40 de minute, așa că eu și profesorul Bushell ne-am instalat comod și am ajuns să ne cunoaștem mai bine. „Uitați ce e, putem face mult mai mult decât credem", i-am spus. El tocmai publicase o lucrare științifică deosebit de importantă, intitulată *Longevity, Regeneration, and Optimal Health* (*Longevitate, regenerare și sănătate optimă*), în colaborare cu Academia de Științe din New York. Văzând ce făcusem în fața muzeului și apoi pe scenă, era foarte interesat să afle ce aveam de spus. Profesorul Bushell este un om blând, foarte documentat, iar prietenia și sprijinul lui ne-au ajutat enorm la sporirea credibilității noastre în comunitatea științifică.

Dr. Tracey și personalul lui voiau să realizeze un experiment pe nervul meu vag, adică al zecelea nerv cranian, care este autonom și despre care s-a crezut multă vreme că nu se află sub puterea voinței noastre. Au fost efectuate multe experimente, pe o mulțime de subiecți, de-a lungul mai multor ani. Toate au arătat că nu există posibilitatea ca o ființă umană să poată influența, în mod conștient sau altfel, nervul vag. Nervul vag este totuși strâns legat de inflamații, așadar, dacă am fi cumva capabili să-l influențăm, am putea să reprimăm inflamația și, prin urmare, să tratăm sau poate chiar să învingem diverse boli. Nu se știa însă cum am putea face asta. De aceea m-au invitat la Manhasset.

M-au condus într-o cameră drăguță și confortabilă și m-au rugat să iau loc. Apoi, mi-au introdus un ac în braț pentru a-mi lua sânge și mi-au conectat celălalt braț la un monitor pentru inimă și plămâni. „Acum, meditați", mi-au

spus. Din nou, nu știam exact ce anume ar trebui să fac, dar eram hotărât să dau totul. Așa că am început să-mi efectuez exercițiile de respirație și am aflat, spre consternarea cercetătorilor, că, dacă nu respiri timp de două minute, pe monitor apare o linie orizontală, ca și cum ai fi mort. Totuși, ei nu știau asta și au crezut că monitorul nu funcționa corect. Eu mi-am continuat exercițiile de respirație, în timp ce ei au adus un nou monitor la care m-au reconectat. Dar, după câteva minute, s-a întâmplat același lucru, deoarece atunci când îmi fac exercițiile, de obicei îmi opresc respirația mai bine de două minute. Așa că, da, iar a apărut linia orizontală, și cercetătorii erau din nou nedumeriți, întrucât nu înțelegeau că eu provocam acest lucru și că nu era nimic în neregulă cu aparatul. Și, atunci când m-au conectat la un al treilea aparat, mi-au prelevat și sânge, ceea ce i-a ajutat să obțină datele de care aveau nevoie. Mi-au spus că rezultatele vor veni într-o săptămână, întrucât vor analiza 307 markeri sangvini, pentru a vedea dacă îmi influențasem nervul vag.

Stând în apă cu gheață la Școala Medicală din cadrul Universității din Minnesota.

În timp ce aşteptam rezultatele de la Institutul Feinstein, am luat avionul cu destinaţia Duluth, Minnesota, pentru a vizita Laboratorul de Hipotermie al Şcolii Medicale din cadrul Universităţii din Minnesota. Doi fiziologi renumiţi în toată lumea, dr. Robert Pozos şi dr. Larry Wittmers, directorul laboratorului, mă aşteptau acolo să-mi monitorizeze temperatura internă a corpului şi semnele vitale în timp ce stăteam în apă cu gheaţă, în intervale de 15 şi, apoi, de 20 de minute. Ambii au fost uimiţi să vadă că îmi menţineam temperatura internă constantă, întrucât niciunul dintre ei nu mai văzuse aşa ceva, în ciuda faptului că studiaseră frigul ani de zile. „Răspunsul obişnuit la şoc sau frig a fost complet anihilat", a spus Wittmers, ulterior, la ABC News. „Nu a fost niciunul dintre răspunsurile la care te-ai aştepta. Iar răspunsurile pe care le vezi la majoritatea indivizilor expuşi la astfel de situaţii sunt incontrolabile."[5]

După aceea, ne-am întors la New York şi, la puţin timp, am primit un telefon de la dr. Kamler. Avea rezultatele experimentului de la Institutul Feinstein şi era foarte entuziasmat să mi le transmită. „Dacă sunteţi capabil să faceţi din nou ceea ce aţi făcut", mi-a spus el, „acest lucru ar avea consecinţe imense pentru umanitate". Apoi a început să enumere vreo douăzeci de tulburări şi afecţiuni, de la artrită la boala Crohn, pe care le-am putea învinge, deoarece controlul asupra nervului vag, pe care l-am dovedit, era fără precedent. Experimentul a arătat că am controlat în mod voit un mecanism autonom, ceea ce însemna că puteam controla inflamaţia din organism, cauza şi efectul pentru foarte multe boli. Aplicaţiile medicale i se păreau nelimitate doctorului Kamler.

Cum ar fi dacă am putea controla cu ajutorul minţii cauza şi efectul unei boli? Nu ar fi extraordinar? S-a întâmplat în

Manhasset. Și, în timp ce dr. Kamler vorbea, am fost cuprins de un sentiment puternic că am un scop în viață, de o cunoaștere absolută. *Da*, mi-am spus, *pot face asta. Am trezit această stare în mod conștient și le pot arăta și altora cum să facă.* Și acolo, pe loc, a luat naștere adevărata mea misiune. Eu sunt misionar, îți amintești? Îți amintești cum, atunci când m-am născut, mama a spus: „Oh, Doamne, fă ca acest copil să trăiască! Îl voi face misionar!"? Ei bine, în acel moment, am realizat că misiunea mea este să ofer omenirii această cunoaștere, deoarece oricine este capabil să facă așa ceva. Eram inspirat și foarte devotat misiunii mele, iar cu această conștientizare s-a trezit în mine un sentiment de credință și destin. A fost ceva care m-a transformat.

O jumătate de oră mai târziu, am primit un telefon de la soția mea. Murise mama. Căzuse, intrase în comă și murise. Promisese să mă facă misionar, iar acum, în momentul în care îmi înțelesesem clar misiunea, a murit. Ca și cum ar fi știut. Am simțit un gol în inimă, dar, în același timp, eram și plin de speranță. Mi-am spus în gând: *Mamă, odihnește-te în pace. Te-ai descurcat extraordinar. Mă voi dedica misiunii mele și te voi onora răspândind mesajul meu printre cât mai mulți oameni. Voi readuce fericirea, puterea și sănătatea înapoi în locul de care aparțin, mamă – le voi înapoia sufletului și conștiinței noastre, acolo unde viața și dragostea înfloresc pe deplin.*

În săptămânile care au urmat, eu, dr. Kamler și dr. Tracey am făcut planuri prin telefon pentru a realiza un studiu comparativ la un lăcaș budist din Catskills, New York. Urma să învăț un grup de subiecți să-și controleze nervul vag,

la fel cum demonstrasem eu că pot. Numai că acest lucru nu s-a mai întâmplat. Dintr-odată, nu am mai auzit nimic din New York. Nu înțelegeam ce se întâmpla. Au efectuat nenumărate studii cu alte persoane care nu au avut rezultatele obținute de mine, dar, din cine știe ce motiv, nu s-a continuat cercetarea.

Bineînțeles că am fost dezamăgit, dar nu m-am lăsat doborât. Am continuat să merg pe drumul misiunii mele. Trei ani mai târziu, l-am cunoscut pe Vincent Wijers, director al „Circului Gândurilor", un spectacol ținut la renumitul Teatru Regal Carré din Amsterdam. Auzise povestea mea și fusese inspirat de convingerea pe care o aveam. Voia să urc pe scena unui teatru ce avea aproximativ 2.000 de locuri și să stau acolo cufundat în gheață timp de o oră sau mai mult, pentru a demonstra că-mi pot controla temperatura internă. Înainte, însă, urma să aibă loc un experiment sub supravegherea profesorului Maria Hopman, fiziolog la Centrul Medical Universitar Radboud din Nijmegen, care avea să fie reprodus mai târziu pe scenă, în cadrul spectacolului „Circul Gândurilor".

Când am ajuns la teatru, erau cel puțin 20 de persoane și chiar mai multe monitoare. Pregătiseră un experiment ciudat pentru mine: 80 de minute de stat în gheață, cu un braț lăsat afară pentru a-mi putea preleva sânge. Am înghițit un dispozitiv de mărimea unei pastile care măsura temperatura internă și afișa datele pe un monitor aflat mai departe. Mi-au atașat o mulțime de senzori pentru a-mi măsura temperatura la nivelul pielii. Au recoltat 36 de fiole cu sânge pe parcursul celor 80 de minute și le-au trimis la șase laboratoare pentru analize.

Totul a fost foarte ciudat, ca un circ ştiinţific, şi, drept rezultat, a atras multă atenţie asupra universităţii. Multe persoane au venit să vadă ce era cu toată agitaţia, printre care şi dr. Mihai Netea, una dintre cele mai strălucite minţi ale Olandei şi un om de ştiinţă de renume mondial care studiază evoluţia sistemului imunitar al oamenilor. Ceea ce au observat dr. Netea şi colegii lui a fost incredibil pentru ei şi mai mult decât remarcabil, deoarece ştiau că, fiziologic vorbind, se presupunea că nu era posibil. Şi, totuşi, era. Pe tot parcursul celor 80 de minute în care am stat în gheaţă, temperatura mea internă a rămas constantă, la 37°C. Ritmul cardiac s-a menţinut scăzut, iar tensiunea s-a menţinut şi ea în limite normale.[6]

Studiul profesorului Hopman a arătat că rata mea metabolică a crescut cu 300% în timpul intervalului de expunere, ceea ce a dus la creşterea cantităţii de căldură produsă de corp. „Deşi scufundat în apă cu gheaţă timp de 80 de minute şi deşi pierdea o cantitate semnificativă de căldură prin piele, temperatura internă [a subiectului] a rămas constantă, probabil datorită consumului crescut de energie (şi, deci, a producerii de căldură)", a scris dr. Hopman în raportul ei. „Se pare că acest om a influenţat sistemul nervos autonom, reglând aşadar sistemul cardiovascular şi temperatura."[7]

Toţi doctorii au fost uimiţi, dar eu ştiam de ce sunt capabil – sau, mai degrabă, de ce este capabilă mintea mea. În plus, îmi îmbunătăţisem şi biochimia făcându-mi exerciţiile obişnuite de respiraţie în maşină, în drum spre universitate. Activitatea metabolică îmi crescuse într-atât, încât pur şi simplu nu am mai simţit frigul. Prin urmare, deşi temperatura pielii mi-a scăzut până aproape de zero,

în interior mi se părea că am dat drumul la căldură. Mă simţeam grozav. Eram perfect capabil să funcţionez şi să vorbesc cu oricine venea la mine, să le răspund la nenumăratele întrebări. Nu tremuram şi nu sufeream deloc. De fapt, era chiar pe dos.

Medicii mi-au luat mult sânge pe durata întregului experiment, şi s-au hotărât ca, pe lângă analize, să mai efectueze şi nişte experimente. Unul dintre lucrurile pe care le-au făcut a fost să introducă în mostre bacterii despre care se ştie că produc o reacţie violentă atunci când intră în contact cu celule imune. În sângele meu, însă, nu a avut loc nicio reacţie. Văzând acest lucru şi realizând aplicaţiile medicale posibile în vederea tratării infecţiilor virale şi bacteriene, dr. Netea m-a întrebat dacă vreau să particip la un experiment ulterior. Împreună cu dr. Peter Pickkers şi dr. Matthijs Kox, dr. Netea a propus să mi se injecteze o endotoxină – o bacterie – pentru a vedea dacă sistemul meu imunitar va reacţiona.[8] Mai injectaseră această bacterie, *E. coli*, la peste 240 de subiecţi, şi absolut toţi s-au confruntat cu simptome ca de gripă, precum febră, frisoane şi dureri de cap. Dar, întrucât sângele meu nu reacţionase la bacterie în afara corpului, erau curioşi să vadă dacă organismul meu va putea suprima markerii inflamatori cauzaţi de obicei de injecţie. Am fost de acord.

La scurt timp după ce m-am întors la spitalul universitar, mi-au înregistrat semnele vitale şi au făcut şi alte măsurători de bază, apoi m-au rugat să mă întind pe un pat. M-au conectat la tot felul de fire şi monitoare, după care dr. Pickkers mi-a făcut injecţia cu bacteria respectivă, explicându-mi că durează între 60 şi 90 de minute ca să-şi facă efectul. Mi-am început protocolul de respiraţie de bază ca

măsură de prevenție. O oră mai târziu, nu aveam nici un simptom. Nici febră, nici dureri de cap sau dureri musculare. Nimic. Eu continuam să-mi fac exercițiile de respirație, iar pe monitoare medicii au observat că nivelul de saturație al oxigenului din sânge, care de obicei este între 95 și 100% la nivelul mării, scăzuse până la 30. Oamenii de obicei mor la 50%, dar eu am ajuns intenționat la 30, moment în care aparatul s-a stins, ca și cum aș fi murit. La fel ca în cadrul experimentelor de la Institutul Feinstein, a apărut o altă linie orizontală. Dar eu eram cât se poate de viu și mă simțeam chiar bine. Foarte relaxat, ca să fiu sincer. Intrasem într-o stare de hipoxie controlată, care poate fi extrem de benefică pentru corp. De fapt, Premiul Nobel pentru fiziologie a fost acordat recent unui număr de trei cercetători a căror activitate se concentrează pe felul în care celulele se adaptează la schimbările nivelului de oxigen, în special pe efectele pozitive asupra metabolismului celular și asupra funcțiilor corpului în general, atunci când nivelul de oxigen este scăzut.[9]

Medicii mi-au prelevat sânge la fiecare cinci sau zece minute, apoi l-au trimis la laborator pentru măsurători și analize, pentru a stabili dacă interleukinele IL-6, IL-8 sau IL-10, factori de necroză tumorală, sunt afectate. Pe limba necunoscătorilor – iar eu sunt un necunoscător –, IL-6 și IL-8 sunt proteine pro-inflamatorii, iar IL-10 este anti-inflamatoare. Factorul de necroză tumorală se referă la proteinele de semnalizare celulară care omoară celulele canceroase. Iar rezultatele analizelor de sânge au arătat că am suprimat markerii inflamatori IL-6 și IL-8. Acest fapt este de maximă importanță datorită proliferării și costului scandalos al medicației injectabile „biologice" inhibatoare a IL-6, pe care se bazează un număr tot mai mare de persoane care suferă

de boli autoimune, cum ar fi scleroza multiplă sau artrita reumatoidă.

Eu am suprimat IL-6 fără să mi se injecteze ceva. Rezultatele au fost anunțate la televizor. Eram atât de fericit, încât am plâns. În sfârșit, toată suferința provocată de suprimarea naturii mele adevărate, din cauza ridicolului, s-a risipit. Puteam spune întregii lumi ce învățasem despre puterea minții, iar acum aveam tomografii cerebrale și mostre de sânge drept dovezi. Iar dovezile erau convingătoare. Singura problemă era că dovezile științifice se consideră valide numai dacă există un grup de comparație. Eu eram numai N = 1, iar un singur subiect nu înseamnă dovadă științifică. Ani de zile am fost considerat un ciudat, o anomalie genetică, o minune fiziologică. Alții m-au ridiculizat spunând că sunt un șarlatan, un prefăcut, o atracție de carnaval. *Veniți să-l vedeți pe incredibilul Iceman!*

Era nevoie de un grup de testare.

Echipa doctorului Pikkers m-a întrebat de câți subiecți și de cât timp aveam nevoie să petrec cu ei. Șase luni? Un an? Am spus: „Nu, zece zile". Care, până la urmă, au devenit patru. În patru zile, am învățat un grup de doisprezece subiecți de sex masculin cum să-și suprime markerii inflamatori din sânge. Niciunul dintre cei doisprezece nu a reacționat la endotoxină.[10] Niciunul nu s-a îmbolnăvit. Rezultatele analizelor de sânge au arătat că toți au reușit să suprime markerii pro-inflamatori IL-6 și IL-8, respectiv să-și mărească nivelul de IL-10. Factorul de necroză tumorală era și el în regulă. Era incredibil. Reușisem! În sfârșit, aveam dovezile pe care le căutam. Nu mai eram un grup de testare format dintr-o singură persoană.

I-am luat pe aceşti doisprezece oameni în tabăra mea de antrenament din Polonia, lângă graniţa cu Cehia, ca să-i pregătesc pentru experiment. Nu erau speciali sau remarcabili în niciun fel, dar mi-au acordat atenţia lor completă. Mai mult, mi-au acordat încredere. De aceea, deşi estimasem iniţial că voi avea nevoie de zece zile ca să termin antrenamentul, am accelerat lucrurile ducându-i în ziua a patra pe muntele Śnieżka – la o altitudine de 1.600 de metri. Nu mai dusesem acolo decât alte trei persoane, dar ştiam că mersul în sălbăticie are puterea de a te aduce într-o stare de frică, de entuziasm. Ei nu cunoşteau muntele. Trebuiau să i se predea, la fel cum trebuiau să procedeze şi în timpul experimentului. Nicio persoană din grup nu avea experienţă în urcatul pe munte în condiţii de vreme rece, erau -25°C – ceea ce înseamnă *un ger cumplit* –, iar noi eram la bustul gol şi purtam doar pantaloni scurţi. Însă, ne-am continuat respiraţia conştientă, am urcat pe munte şi, în 25 de minute, eram transpiraţi cu toţii. Când am ajuns pe culme şi ne-am uitat în cealaltă parte, am văzut militari cehi îmbrăcaţi ca nişte ninja. Numai ochii le rămăseseră neacoperiţi. Ne-au văzut urcând şi au fost atât de uluiţi, încât ne-au rugat să facem selfie-uri cu ei. Sigur asta i-a făcut pe băieţi să se simtă formidabil. De acolo, ne-am hotărât să ajungem în vârf, unde erau -27°C şi un vânt extrem de puternic. Pe muntele Śnieżka bat unele dintre cele mai puternice vânturi din Europa, aşadar vântul chiar bătea, nu glumă, deci se simţea şi mai frig. Bineînţeles că, atunci când am ajuns în vârf, am dansat Harlem Shake. Ne simţeam grozav! Atunci am ştiut că băieţii erau pregătiţi. Erau deşteptaţi şi conectaţi în interior cu o energie mai mare decât cunoscuseră vreodată. Iar după patru zile, se aflau în spital şi li se făcea injecţie cu o endotoxină la care numai una dintre cele

16.135 de persoane care au participat la studiu nu a avut o reacţie adversă. Până în acel moment, fusesem singurul care reuşise să suprime orice reacţie. Iar în momentul în care aceşti doisprezece bărbaţi au reuşit să facă acelaşi lucru, am schimbat ştiinţa. Studiul a fost publicat şi în revistele *Nature* şi *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, două dintre cele mai respectate reviste ştiinţifice din lume.[11] De asemenea, a fost adaptat pentru a constitui unul dintre capitolele manualului *Biology Now*, aşadar, acum se află inclus în programele şcolare de ştiinţă din Statele Unite, atât în licee, cât şi în universităţi.[12]

Dar, deşi s-a vorbit despre aceste descoperiri la ştirile naţionale din Olanda, deşi au fost publicate în reviste de marcă şi în manuale, spre surprinderea mea, exista foarte puţin interes din partea lumii ştiinţifice. După ani de zile în care am îndurat batjocura scepticilor, am dovedit fără doar şi poate că un grup de doisprezece subiecţi, folosind metoda mea, au reuşit să pătrundă în sistemul nervos autonom şi nu doar să combată cu succes bacteria ce produce inflamaţii, ci şi să o suprime la cerere. Sângele nu minte, iar rezultatele puteau fi văzute de oricine. Toate acestea erau lucruri necunoscute, fără precedent. Credeam că meritǎm un Premiu Nobel pentru că dovediserăm că puteam înfrunta şi cauza, şi efectul bolilor. Credeam că aveam să încurajăm efectuarea unor experimente şi investigaţii suplimentare. Însă oamenii de ştiinţă pot fi încăpăţânaţi uneori. Se pot mişca la fel de încet ca o broască ţestoasă.

Bineînţeles că am fost dezamăgit, dar nu aştept un Premiu Nobel. Nu am nevoie de validare din exterior. Dacă asta ajunge să conteze prea mult pentru tine, îţi pierzi

legătura cu propria persoană. Deraiezi. Dragostea de sine înseamnă să fii mândru de tine, în conformitate cu valorile tale. Care este potențialul tău? Țintește spre el, nu spre al vecinului! Ai încredere în tine. Ai grijă de tine. Nu protejându-ți egoul, nu, ci rămânând prezent atunci când îți este cel mai frică, atunci când te simți cel mai neliniștit sau cel mai ciudat. Fii calm și iubește-te. Te va ajuta să-i vezi pe ceilalți mai clar și cu mai multă înțelegere. Nu căuta să-i schimbi pe ei; schimbă-te tu! Vezi-ți de treaba ta și lasă-i pe ceilalți să facă același lucru. Arată-le cine ești prin acțiunile și convingerile tale. Fii clar și transparent, fii vulnerabil. Dacă mi-ar fi păsat ce cred ceilalți despre mine, aș fi renunțat de mult timp. Aș fi fost înghițit de sistem.

Dar eu continui. Aceasta este misiunea mea. Vreau să scot adevărul la lumină și să-l spun lumii. Nu adevărul meu personal sau genul de adevăr pe care îl găsești în cărți, chiar și în *Biologia acum*. Nu, vorbesc despre adevărul autentic al naturii – singurul adevăr – exprimat prin convingerea mea și prin dragostea mamei mele. Viața este un mister, iar eu îl îmbrățișez. Inima îmi este plină. Iar mintea îmi este sigură.

Pe timp de iarnă, organizăm o serie de tabere de retragere de o săptămână în Polonia. Este întuneric, mohorât și foarte frig, dar, pentru unii, este cea mai tare experiență din viața lor. Când mergem pe munte, spunem: „Lăsăm egoul acasă și plecăm". Ne aventurăm doar în pantaloni scurți și pantofi, la bustul gol împotriva frigului. Suntem un singur corp. Să devii una cu grupul este foarte benefic pentru individ. Mergem împreună, și împreună ne întoarcem la mama natură. Iar când ajungem în vârful muntelui, unde vântul ne biciuiește corpul fără milă, nimeni nu mai vorbește.

Toată lumea ascultă. Supraviețuiește. Și toată lumea începe să simtă. Toată lumea trăiește experiența, măcar pentru o clipă, dincolo de barierele minții. Dintr-odată te cuprinde pacea, o senzație care transcende aceste procese de gândire, deoarece părțile mai profunde ale creierului sunt reînsufletite și resetate. Am trăit această senzație de atât de multe ori, încât pentru mine puterea înseamnă să împart cu ceilalți ceea ce știu. Este foarte emoționant să comunic celorlalți toată această înțelepciune naturală, îmi dă un nivel maxim de conștientizare. Oamenii sunt ființe tribale și, ca atare, comunicarea cu ceilalți creează soluții ghidate de sentimente, dar bazate pe simț practic.

Când am urcat pe Kilimanjaro însoțit de diferite grupuri, ne-am adunat toate forțele să ajungem până sus, dar nu pentru că simțeam nevoia să-mi mângâi orgoliul trecând „linia de sosire", nici vorbă. Linia de sosire este iluzorie. Nu există. Eu mă asigur că ne atingem scopul. Pentru că, în cele din urmă, ne aflăm acolo ca pionieri, pentru a oferi societății noi posibilități. Și fiecare persoană este unită cu scopul ei. Înaintăm pas cu pas. În mijlocul Everestului, am fost prins de o ninsoare abundentă. M-am aventurat în necunoscut în pantaloni scurți și m-am rătăcit. M-am aflat sub gheață și m-am pierdut în apa rece. M-am rătăcit de atât de multe ori, încât acolo mi-am descoperit adevărata putere a minții. Acolo mi-am descoperit adevărata rezistență, acolo am descoperit liniștea minții, am descoperit cum să mă simt bine, în ciuda împrejurărilor disperate și chiar periculoase. Dar nu țin cu orice preț să obțin aceste lucruri. Nu sunt idiot. Dacă simt că este periculos, mă întorc – nu am o problemă să fac asta. Dar am învățat că, punându-mă la încercare, declanșez realități profunde înăuntrul meu. Până la urmă, ideea este să fiu cât mai mult eu însumi.

Ambiția îmi este alimentată permanent de misiunea pe care o am, de scopul meu. Îmi stabilesc obiective nu ca să le ating neapărat, ci pentru acel moment când sunt una cu realitatea prezentă, când ultimul pas îl stabilește pe următorul, când avansez numai după cum simt. Este incredibil ce pot face hotărârea și convingerea. Pune suflet în tot ce întreprinzi, iar dacă nu poți, atunci trebuie să te asculți cu atenție și să te purifici pentru a reveni pe calea cea bună.

Nu trebuie să te aventurezi dincolo de cercul polar sau în mijlocul deșertului pentru a trăi această senzație, dar trebuie să te aventurezi dincolo de zona ta de confort. Mintea fără gânduri este întotdeauna împăcată, întotdeauna încrezătoare. Urmează puterea minții și vei trece peste cele mai dificile și mai stresante încercări. Frigul, căldura, emoțiile înseamnă numai stres. Până la urmă, toate sunt biochimice sau, cel puțin, așa se traduc. Aceste metode ne oferă uneltele pentru a face față stresului și nu numai, înarmați doar cu puterea minții noastre. Ieșim în frig, respirăm și învingem stresul, păstrând controlul deplin asupra fericirii, puterii și sănătății noastre. Cine nu-și dorește asta?

Eficacitatea metodei nu mai stă sub semnul îndoielii. Este dovedită. A făcut față cercetării științifice amănunțite și este susținută de date științifice, empirice. Depinde doar de tine să o adopți și să o practici cu hotărâre. Nu trebuie să fii yoghin timp de 20 de ani pentru a intra într-o stare adâncă și modificată a minții și corpului. Eu sunt un om simplu care vrea să schimbe lumea. Înțelegi, nu-i așa? Înțelegi, deoarece știi că schimbarea la această scară nu este influențată de bani sau de manipularea structurilor de putere, ci de dovada științifică că suntem capabili de mult mai multe decât credeam. Ne putem schimba soarta și destinul

și le putem înapoia sufletului. Nu este ceva abstract. Reprezintă sursa de energie a fericirii, puterii și sănătății. Este ghidată de iubire, iar asta doresc să ofer copiilor mei și tuturor persoanelor pe care le iubesc, cu privire la toate ființele care trăiesc și la mama natură însăși.

## MEDITAȚIA WHM

Originile meditației datează din anii 5000–3500 î.Hr., însă ea se află într-o continuă evoluție. Atunci când urmezi protocolul de respirație conștientă, deja practici o formă de meditație, antrenându-ți mintea și intrând în legătură cu profunzimile tale. Principiul meditației înseamnă să urmărești ceva care nu stimulează creierul gânditor. Luăm ceva foarte simplu și ne concentrăm asupra lui, până când ne învăluie o stare de pace profundă. Iată o modalitate de a cunoaște această pace:

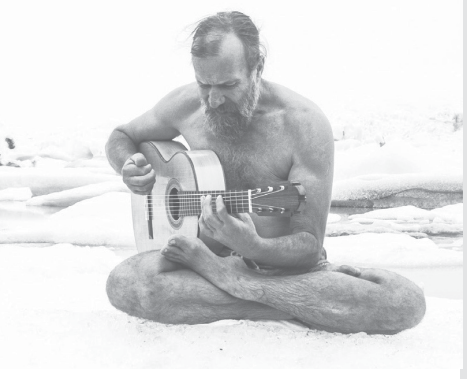
1. Așază-te într-un loc sigur și confortabil și golește-ți mintea.
2. Începe să te conectezi cu respirația. Respiră firesc.
3. Începe să-ți numeri respirațiile. O inspirație și o expirație înseamnă una. Numără până la 7, apoi numără descrescător, de la 7 la 1. Dacă începi brusc să te gândești la viața ta de zi cu zi sau la lista cu lucruri de făcut, ia-o de la capăt. Până la urmă, vei reuși să numeri respirațiile și atât, până la 7 și apoi descrescător. Fluxul sanguin va ajunge în zonele profunde ale creierului, trezind un sentiment, nu gânduri. Permite sentimentului să devină mai puternic. Lasă-te ghidat de el și pătrunde cât de adânc vrei. Pe măsură ce avansezi, număratul se estompează, ca un cântec care nu se mai aude. Lasă-te ghidat de sentiment și pătrunde tot mai adânc în tine însuți, în timp ce te înconjoară pacea.

## REZUMAT WHM

CEI TREI PILONI
AI PRACTICII ZILNICE

## RESPIRAȚIA

1. În timp ce stai jos sau întins, respiră conștient de 30 până la 40 de ori: inspiră adânc, umflându-ți burta și pieptul, apoi expiră ușor.
2. La ultima expirație, lasă aerul să iasă și ține-ți respirația cât poți de mult, fără să-ți creezi disconfort. Ascultă-ți corpul și nu forța!
3. Când simți nevoia să respiri din nou, inspiră adânc, ține-ți respirația între 10 și 15 secunde, apoi expiră și relaxează-te.
4. Repetă pașii de mai sus de încă două sau trei ori, acordând atenție felului în care te simți și reglându-ți respirația corespunzător.
5. Rămâi în această stare de exaltare până când ești gata să-ți reiei ziua. Ca alternativă, folosește energia pe care tocmai ai generat-o pentru antrenamentul de dimineață sau pentru yoga. Testează ce este potrivit pentru tine.



Felicitări! Tocmai ți-ai influențat în bine starea de sănătate, ți-ai crescut vitalitatea și concentrarea, ai învins stresul, ai redus factorii de inflamație și ți-ai optimizat sistemul imunitar.

PENTRU INSTRUCȚIUNILE COMPLETE DE RESPIRAȚIE ȘI MĂSURILE DE SIGURANȚĂ, VEZI **CAPITOLUL 4**.

## MINTEA

Starea de după exercițiile de respirație este momentul perfect pentru a-ți programa mentalul. Încearcă următorul lucru:

1. Înainte de a te ridica după exercițiile de respirație, spune-ți în gând ceva de genul: „Astăzi voi sta sub dușul rece cu 15 secunde mai mult decât ieri" sau „Mă simt fericit, sănătos și puternic!".
2. Reflectă asupra acestui gând și observă cum se simte corpul tău.
3. Dacă descoperi vreo rezistență interioară, continuă să respiri regulat până simți că mintea și corpul îți sunt pe aceeași lungime de undă.

Prin exercițiu, percepția experienței interioare sau interocepția ți se va ascuți, permițându-ți să-ți observi și să-ți controlezi mai bine corpul și mintea.

VEZI **CAPITOLUL 12** PENTRU DETALII.

## FRIGUL

1. La sfârșitul dușului cu apă caldă, pornește apa rece.
2. Dacă vrei, poți să-ți pui sub apa rece mai întâi picioarele, apoi brațele, apoi tot corpul.
3. NU face exercițiul de respirație de bază în timpului dușului.
4. Crește expunerea treptat, zi după zi, până când vei putea suporta să stai două minute sub dușul rece.
5. Dacă tremuri atunci când ieși, încearcă exercițiul numit „poziția călărețului". (Vezi pagina 178 pentru detalii.)

Succes! Tocmai ți-ai îmbunătățit eficiența metabolică, ți-ai reglat hormonii, ai redus și mai mult inflamația și te bucuri de endorfinele și endocanabinoidele eliberate ca răspuns la frig.

PENTRU INSTRUCȚIUNI COMPLETE DE EXPUNERE LA FRIG ȘI MĂSURI DE SIGURANȚĂ, VEZI **CAPITOLUL 3**.

# 6 OLAYA

Pentru a merge înainte, câteodată este nevoie să te întorci. În acest caz, înseamnă să mă întorc la anii în care locuiam ilegal. A fost o perioadă care m-a format și îmi amintesc de ea cu drag. Cântam mult la chitară, făceam yoga și, bineînțeles, atunci am simțit prima oară atracția pentru frig. Am intrat în lacul din Beatrixpark și, de acolo, am dobândit o perspectivă nouă asupra vieții, o legătură nouă cu natura și cu mine însumi, pe care nu le mai simțisem. Am explorat tot mai mult, testând și experimentând, stând afară toată noaptea, la temperaturi foarte joase, îmbrăcat doar în pantaloni scurți, ca un nebun.

Nu mă atrage politica, mă atrage libertatea, iar în acea casă în care locuiam ilegal, care era un orfelinat de mari dimensiuni, abandonat, eram înconjurat de liber-cugetători – poeți, artiști și muzicieni – care trăiau acolo liberi. Renunțarea la judecăți de valoare, la noțiuni preconcepute îți permite să vezi exact unde te situezi, și exact asta am reușit eu să fac în toți acei ani. Am aflat cine eram și cine voiam să devin. În ziua de astăzi, multora dintre noi ne este frică sau nu suntem dispuși să renunțăm. Viața ne este guvernată de reguli, de moralitate și de un sentiment de etică, determinate de conformitate și influențate de tumultul politicii

şi de ciclul neîncetat al evenimentelor actuale. Din această cauză am devenit prea înguşti la minte cu privire la felul în care percepem lumea, ceea ce este opusul libertăţii.

Nu mi-am dat seama atunci, dar libertatea de care m-am bucurat când locuiam acolo mi-a permis să văd drumul pe care l-am urmat în ultimii 40 de ani. M-a ajutat să intru în contact cu starea mea de bine. M-a inspirat să creez, să scriu poezie şi să vorbesc cu entuziasm despre tot felul de subiecte, de la filosofie şi cultură până la natura existenţei, şi să-mi exprim liber şi afectuos ideile prin artă. Nimeni nu era deprimat sau deziluzionat. Nimeni nu era stresat. Acolo, datorită acelei libertăţi, am găsit şi am construit pentru prima oară legătura cu apa rece.

Căutătorii care se bucură de libertate interioară devin descoperitori. Este absolut imposibil să găseşti ceva semnificativ atunci când eşti copleşit de stresul vieţii de zi cu zi, care te poate consuma în totalitate. Odată ce reuşeşti să te detaşezi de tot acest stres, o realitate nouă poate pătrunde în conştiinţa ta. Vechiul orfelinat era foarte mare şi avea două curţi interioare. Curţile ofereau o oarecare izolare, dar şi o privelişte deschisă asupra cerului. Iar iarna, când era frig şi zăpadă pe jos, obişnuiam să stau dezbrăcat toată noaptea într-una dintre curţi, practicând ceea ce avea să devină, în timp, metoda mea. Puteam să o practic acolo oricând voiam, gol puşcă. Nu este nimic ruşinos în a fi dezbrăcat, dar nu voiam să fiu deranjat, aşa că stăteam singur. Îmi aduc aminte că mă aflam acolo şi simţeam o putere incredibilă înlăuntrul meu, de parcă aş fi stăpânit elementele naturii! Ea m-a condus în adâncurile fiinţei mele, chiar dacă nu ştiam deocamdată cum sau de ce. Tot ce ştiam era că mă simţeam extraordinar şi că voiam să mă simt mereu aşa.

Odată, pe când făceam yoga în curte, dezbrăcat, una dintre femeile de acolo a crezut că ar fi amuzant să-mi atingă organele genitale cu piciorul. N-am simțit nicio excitare, nimic. Eram foarte concentrat și aveam un control real asupra mea. Oamenii au fost uimiți. Au spus: „Hei, nu se întâmplă nimic. Ce este în neregulă cu tine?". Dar nu era absolut nimic în neregulă cu mine. Îmi plac femeile și am șase copii care dovedesc asta, numai că nu mă excit dacă nu am starea necesară, atâta tot. Dețin controlul asupra sexualității mele. Am dobândit acest control expunându-mă la frig. Frigul activează axa adrenală din trunchiul cerebral, iar trunchiul cerebral nu comandă numai răspunsul luptă-sau-fugi, ci și impulsul nostru înnăscut de a ne asigura hrana și de a procrea. Toate fac parte din instinctul primordial de supraviețuire. Sunt înnăscute. Dar experiența mea cu frigul m-a ajutat să obțin controlul asupra acestor instincte, precum și asupra emoțiilor care vin odată cu ele.

Beatrixpark se afla cam la 400 de metri de locuință, și acolo mi-am găsit locul, între doi copaci, două sălcii, unde nu puteam fi văzut. Mă duceam în fiecare zi să mă încarc, ca într-un fel de ritual. În apa rece și în mine însumi. Mintea mi se liniștea cu adevărat. Douăzeci și cinci de respirații adânci, o meditație dinamică. Mergeam la locul meu dintre cele două sălcii și, în timp ce mă dezbrăcam, mă uitam la apă și-i simțeam prezența. Era acolo. Apoi, odată ce intram în apă, mă încărcam prin respirație, simțind mai întâi o senzație plăcută de furnicături, care se tot intensificau, de parcă trupul mi-ar fi fost traversat de o undă de electricitate. După cea de-a douăzeci și cincea respirație, mă scufundam cu totul în apa înghețată, ținându-mi numai mâinile pe marginea copcii, pentru a mă ghida. Acest lucru nu face parte din metoda mea, deoarece este foarte periculos. Ai

putea extrem de uşor să leşini şi să te îneci. Dar asta făceam atunci.

Odată ajuns sub gheaţă, nu mai auzeam nimic. Nu simţeam nimic altceva decât un sentiment profund de pace. Era ca şi cum m-aş fi născut din nou. La început, rămâneam sub gheaţă timp de un minut, apoi două, trei, până la patru minute, fără să respir, apoi mai mult. După şase sau şapte minute, simţeam nevoia să urinez, ceea ce era un semn că trebuia să ies la suprafaţă. Iar când simţeam nevoia să respir, ieşeam uşor din apă. Fără să tremur sau să-mi fie frig, pur şi simplu existam. Firesc. Ieşeam, mă îmbrăcam şi-mi făceam exerciţiile chiar acolo, lângă apă, complet stăpân pe mine şi în armonie. Iar în acea stare eram capabil să fac tumbe, şpagate, flotări, orice. Era ca şi cum corpul meu ar fi căpătat o putere nespusă. Şi, cu cât făceam mai multe, cu atât această putere devenea mai mare.

În timp ce puterea respectivă se trezea în mine, am întâlnit-o pe femeia cu care aveam să mă căsătoresc. Mă aflam la o petrecere organizată la orfelinatul în care locuiam, când am văzut-o dansând. Era atât de frumoasă! Avea părul lung, cârlionţat, ochii luminoşi, buzele pline, era pur şi simplu încântătoare. Dansa în faţa mea, iar eu eram fermecat. Absolut transfigurat. Iar apoi, spre surprinderea mea, a venit şi s-a aşezat lângă mine. Mi-a spus cum o cheamă: Olaya. Ce nume frumos! Vorbeam şi râdeam, şi totul părea atât de uşor, de natural. După aceea, grupul cu care eram a decis să facem o plimbare în Vondelpark, iar eu m-am uitat la ea tot timpul. Dar nu doar eu. Şi ea se uita la mine. Ceva se întâmpla – era o energie între noi –, dar apoi Olaya a dispărut pe neaşteptate. Mă dusesem să fac o scufundare rapidă în lacul din Vondelpark, iar ea a dispărut. Eram distrus. Aşa

că m-am dus să mă așez pe scena unde se țineau spectacole în parc, când brusc, de nicăieri, am simțit niște mâini pe spatele meu. Era Olaya, care îmi făcea masaj! În acel moment, m-am abandonat cu totul. Fără frică, fără inhibiții. Am luat-o și am îmbrățișat-o și am știut acolo și atunci că eram îndrăgostiți unul de celălalt. Ne-am prins de mână și am dansat tot drumul până acasă, de parcă am fi plutit pe un nor.

Am dormit împreună în acea noapte, dar nu am făcut sex. Doar am dormit amândoi, îmbrățișați, începând o relație platonică, dar foarte sensibilă, foarte emoționantă, foarte reală. Poate părea ciudat, dar am ținut-o așa aproape un an. Nu era nevoie de sex, deoarece ne legaserăm la un alt nivel. Legătura era atât de puternică, încât nu mai era nevoie de altceva. Ne iubeam, iar atunci când eram împreună existam în afara timpului. Era ca și cum trăiam în emoția pură a momentului. Cel puțin așa îmi amintesc eu. Și era minunat.

După aproximativ un an, a trebuit să se întoarcă în Spania, în Țara Bascilor. A lipsit aproape cinci luni, iar eu m-am simțit foarte singur. Apoi, am primit o scrisoare. Se întorcea la Amsterdam peste o lună, iar eu o așteptam, bineînțeles. Când s-a întors, a revenit și energia dintre noi, iar de data aceasta, energia s-a manifestat fizic. Am devenit iubiți. Însă, după alte patru luni, a plecat din nou acasă, în Spania, iar eu am crezut că s-a terminat.

Desigur, mi-a rămas în minte și în suflet. O forță ca a ei nu se poate uita prea curând și au trecut patru, poate cinci luni, până ce emoția din mine s-a estompat. Îmi era atât de dor de ea, încât acest lucru interfera cu cine eram și cu ce făceam, însă, cu timpul, am reușit să recâștig controlul asupra stării mele emoționale. Curând, am primit o altă

scrisoare, în care îmi spunea că este însărcinată în aproape șase luni. Așa că am făcut ce ar fi făcut oricine în situația mea. Am plecat imediat la gară și m-am urcat într-un tren cu destinația Paris. Iar de la Paris am pornit spre Pamplona. Pe atunci nu existau telefoane mobile, iar ea nu-mi lăsase niciun număr de contact. Nu aveam decât scrisoarea. Dar eram pe drum, hotărât; urma să fiu tată, iar inima îmi era plină de mândrie.

Am ajuns în Pamplona și am fost întâmpinat de familia Olayei. Tatăl ei avea niște ochi albaștri intenși și m-a privit cum nimeni nu mă mai privise până atunci. Au trecut prin mine, penetrându-mi ființa de parcă ar fi vrut să-mi analizeze sufletul. Ochii mei i-au întâlnit privirea, spunându-i parcă: *Sunt aici și-mi voi asuma responsabilitatea de tată. O iubesc foarte mult pe fiica dumneavoastră și voi face absolut orice este necesar pentru a avea grijă de ea și de copilul nostru.* După aceea, privirea lui s-a domolit și am fost acceptat în familie. Își dăduseră seama cu toții că intențiile mele erau onorabile.

După cum știi, am un frate geamăn identic, dar la fel avea și Olaya. Avea o soră pe nume Siuri. Îmi amintesc că mă plimbam prin Pamplona, prin frumusețea naturală a Țării Bascilor, mândru că le însoțeam pe aceste femei extraordinare. Vorbeau între ele, iar eu încercam să le înțeleg. Spaniola mea nu era grozavă. Uneori, nu puteam urmări conversația, dar mă aflam acolo, inima mea se afla acolo, iar dragostea este un limbaj universal. Așteptase mai bine de cinci luni pentru a-mi spune că este însărcinată! Dar, după două săptămâni în Pamplona, amândoi știam ce aveam de făcut. Și ne-am întors împreună la Amsterdam.

Bineînţeles că nu aveam niciun ban şi locuiam încă ilegal în acea casă, dar ne iubeam şi ne respectam unul pe celălalt, aşa că am găsit o cale să ne descurcăm. Când a sosit momentul ca Olaya să nască, a trebuit să chemăm un taxi. Eram atât de sărac, încât abia mi-am permis să-l plătesc. Din fericire pentru noi, serviciile medicale sunt gratuite în Olanda, aşa că nu a trebuit să ne îngrijorăm din acest punct de vedere.

Am ajuns la spital în jurul orei 10 seara, iar fiul nostru Enahm s-a născut la 5 fix, a doua zi dimineaţă. Era 22 martie 1983, dar îmi amintesc ca şi cum ar fi fost ieri. Avea zece degete la mâini, zece la picioare şi toată dragostea din lume. După încă o zi sau două, am plecat acasă, ne-am instalat şi iată-ne. Eram o familie.

Există o lege în Olanda care impune părinţilor să înregistreze numele copilului în trei zile de la naştere, aşa că m-am dus la primărie să-l înregistrez. Singura problemă era că nu aveam un nume, aşa că i-am spus „un nume". În olandeză, „un nume" se spune *een naam*, dar cei de acolo n-au înţeles acest lucru pentru că l-am scris puţin diferit. Am adăugat un *H* înainte de *M*. Enahm. Toţi au spus: „Uau, ce nume frumos!", lucru care mă făcea să râd. I-am spus „un nume" numai pentru că nu aveam alt nume pentru el. Treizeci şi şapte de ani mai târziu, fiul meu i se spune tot „Un nume", iar multe persoane încă mă întreabă: „De unde provine acest nume? Este un nume exotic, ciudat". Şi nu vreau să-i dezamăgesc, aşa că de obicei intru în joc. Dar pe atunci nu aveam un nume, iar acum are Un Nume (Enahm)! Atâta tot!

Enahm a fost un bebeluş fericit, foarte drăguţ, care râdea tot timpul. Ştii cum am procedat cu el? De la o vârstă

fragedă, am început să intru cu el în apa rece. Doar o intrare rapidă – fără să înot! La început, trăgea aer în piept, uimit, dar apoi râdea de nu mai putea. Emana atât de multă energie pentru cât era de mic! Făceam asta mereu și îi plăcea la nebunie. Cred că și din acest motiv a fost un bebeluș sănătos, puternic, care râdea tot timpul și se îmbolnăvea rareori. Ne-am simțit grozav cu el. Nu ne îngrijoram din orice, așa cum fac majoritatea părinților. Nu ne-a fost rușine de dragostea noastră pentru el. Iar atunci când te simți bine cu copilul tău, când el crește frumos, sănătos și fericit, ideea de a avea un al doilea copil – și al treilea și al patrulea – are sens. Chiar dacă nu ai bani. Așa că asta am și făcut.

Ne-am botezat al doilea copil, o fetiță, Isabelle. Isa, pe scurt. A fost un bebeluș cu adevărat frumos, cu cei mai frumoși ochi albaștri pe care i-am văzut vreodată. Acum are 35 de ani și lucrează cu mine, alături de fratele ei Enahm, și, da, alături de sora ei Laura și de fratele ei Michael, care s-au născut la scurt timp după ea. Laura avea cei mai mari ochi pe care ți-i poți imagina la un bebeluș, iar pe Michael l-am botezat după starul american pop Michael Jackson. Îmi plăcea muzica lui Michael Jackson pe atunci, și îmi place și în ziua de astăzi.

După ce s-a născut Isa, am știut că trebuia să părăsim locuința în care stăteam ilegal. Dintr-odată, am fost înghițit din nou de sistemul pe care îl respinsesem în ultimii opt ani, iar întoarcerea mea în acea lume, cu regulile și convențiile ei, a fost dificilă. M-am lovit de mentalități încuiate, de oameni care se plângeau că pruncii noștri fac prea multă gălăgie. Mie mi se păreau prea sensibili, incapabili să accepte viața așa cum este, înguști la minte. Este stresant să trăiești astfel, iar atunci când copiii mici se joacă – *pentru că*

*asta fac* – te deranjează. La un moment dat, am ajuns la tribunal, fiindcă ceilalți locatari din clădire au vrut să ne dea afară. Copiii erau prea gălăgioși, spuneau ei. Toată chestiunea era ridicolă, dar mi-a fost clar că trebuia să facem o schimbare.

Am luat copiii, am împachetat puținul pe care îl aveam și am plecat în Spania, în munți. Fratele meu Rudie ne-a dus cu mașina. Am găsit un loc în Iturgoyen, la aproximativ 40 de kilometri de Pamplona. Era o casă mare, veche. Nimeni nu mai locuise acolo de zece sau cincisprezece ani, și, deodată, era a noastră. Cu chirie. Bineînțeles că a trebuit să-mi găsesc de lucru. Așa că am mers în sat, unde am văzut un afiș pentru angajarea unui profesor de engleză. O școală din Estella, un orășel aflat la aproximativ 14 kilometri sud, avea nevoie de cineva care să vorbească și limba spaniolă, și limba engleză. Eu nu eram fluent în niciuna, dar m-am gândit că știam suficient cât să mă descurc. Așa că am completat un formular și am avut norocul să fiu angajat. Am început, de asemenea, să învăț limba bascilor, care este total diferită de spaniolă, dar foarte frumoasă. Învățarea limbii basce m-a ajutat să comunic mai bine cu Olaya, cu familia ei și cu oamenii din Iturgoyen și din împrejurimi.

Bascii au dispute culturale și politice cu guvernul spaniol și au fost oprimați vreme îndelungată. Spaniolii vor ca totul să fie spaniol, iar cultura spaniolă să fie cultura dominantă în regiune, dar bascii sunt un popor mândru cu o tradiție bogată. La vremea aceea, Spania încă își revenea după regimul fascist al lui Franco, care își pusese o amprentă durabilă asupra culturii. Exista și Euskadi Ta Askatasuna, sau ETA, o organizație separatistă bască, etichetată drept grup terorist de către Spania, Franța, Marea Britanie,

Statele Unite, Canada și Uniunea Europeană, după campania lor violentă de atentate cu bombe, asasinări și răpiri.[1] ETA lupta pentru libertatea și independența culturală a bascilor, dar metodele lor erau extreme. Libertatea este totul pentru mine, după cum am spus clar, dar nu și asasinatele. Atunci când vine vorba despre provocarea schimbării, înclin spre modelul nonviolent al lui Gandhi: nu există un drum spre pace; pacea este drumul. Aceasta este filosofia pe care o susțin.

În mijlocul acestui conflict politic, îmi amintesc că, într-o noapte, dormeam la părinții Olayei în Pamplona, la etajul opt, și visam. Am visat că se întâmplase ceva îngrozitor, și bum, m-am trezit. „Ce s-a întâmplat?" M-am uitat afară, pe geam, și am văzut că avusese loc un atac cu bombă asupra unei mașini, o stradă mai jos; trei oameni fuseseră aruncați în aer. Trei ore mai târziu, când am ieșit din casă, cei de la Crucea Roșie erau încă acolo. La început nu mi-am dat seama ce făceau, dar apoi am observat că strângeau ceea ce păreau a fi bucățele de carne, precum șunca, din tufișurile și vegetația de pe marginea străzii. A fost o privelițe îngrozitoare, pe care nu o voi putea uita niciodată.

Cu violența care plana deasupra noastră, mie, soției mele și celor patru copii ne-a fost foarte greu. Nu numai că aveam puțini bani, dar starea mentală a Olayei a început să se deterioreze. Întunericul, umbrele au început să prindă formă și să câștige teren. Întotdeauna fusese atât de deschisă, de extrovertită, întotdeauna vorbea, era o ființă absolut unică. Este foarte dificil să vezi cum persoana iubită se scufundă tot mai adânc în întuneric. Găsiserăm un loc grozav în munți, departe de tumultul orașului și aproape de familia ei. Slujba mea aducea ceva bani, chiar dacă nu

suficienți, însă umbra creștea și creștea și nu mai puteam sta, deoarece nu mai avea grijă de copii, iar eu nu mă descurcam singur. Așa că am dus-o pe Olaya acasă la părinții ei, în Pamplona, iar pe copiii noștri înapoi în Olanda.

Nu aveam o casă, nu aveam bani sau o slujbă. Aveam însă patru copii flămânzi pe care trebuia să-i hrănesc și să-i îmbrac. Din fericire pentru mine, guvernul olandez oferă un ajutor social generos și, după o scurtă analiză, mi-a oferit o casă cu chirie și o sumă de bani lunar – similar cu ajutoarele sociale din Statele Unite –, așa că am putut să mă întrețin pe mine și pe copii. Dar Olaya mea nu era acolo. Când venea în vizită din Spania, nu știam niciodată care dintre ele venea. Într-o zi era o mamă grozavă și totul era minunat, pe când în alte zile stătea în pat și refuza să se implice. Era deprimată, foarte deprimată, iar situația ei se înrăutățea. Aveam patru copii cu vârste cuprinse între 1 an și 8 ani de care trebuia să am grijă, astfel că îmi era dificil să-mi găsesc (sau chiar să caut) un loc de muncă. Iar în societate, dacă nu ai bani și mijloace, nu ai valoare. Am făcut însă ce trebuia ca să rămân puternic pentru copiii mei. Am făcut yoga, băi reci, exercițiile de respirație și de postură, și am continuat să sper la un viitor mai bun.

A fost fără doar și poate o perioadă foarte dificilă, dar nu am disperat. Exercițiile de respirație și frigul m-au ajutat să fac față stresului, să nu mă mai gândesc și să fiu liber, chiar dacă doar la nivelul minții. Metoda mea a devenit o practică și apoi un ritual, în timp ce mă chinuiam să-mi găsesc locul într-o societate în mare parte insensibilă la situația noastră critică. Eu și copiii o iubeam foarte mult pe Olaya, dar nu ne mai puteam baza pe sprijinul ei. Lipsea luni la rând, așa că am învățat să ne bazăm pe noi înșine și

unul pe celălalt. Copiii mai mari au fost nevoiți să se maturizeze mai repede decât mi-aș fi dorit.

Lucrurile s-au schimbat atunci când Javier, un prieten pe care mi l-am făcut în Țara Bascilor, mi-a oferit o slujbă de ghid în niște excursii organizate pentru turiști în Munții Pirinei din Spania. Fusesem cu Javier pe traseele montane înainte ca mersul prin canioane (sau *barranquismo*, cum se numește în spaniolă) să devină sportul care este astăzi. Pe atunci, canioanele nu erau amenajate pentru a fi explorate, dar noi le-am explorat oricum și am văzut lucruri spectaculoase. Canioanele sunt ca niște muzee vii, niște muzee preistorice. Peste tot există monoliți ciudați, stânci și prăpăstii. Acolo, nu există timp. nu există acolo. Nu există idei. Dar există o energie silențioasă extraordinară – o liniște intensă – care mi-a lăsat o impresie mistică. Știam din experiență proprie că oamenilor le va plăcea să exploreze canioanele, așa că am riscat și am acceptat slujba pe care mi-o propunea Javier.

Între excursiile din canioane, trebuia să găsesc alte modalități de a câștiga bani, așa că m-am angajat ca grădinar. Munca mi se potrivea și îmi plăcea, dar curând mi-am îndreptat atenția către o activitate secundară promițătoare. Învățam copiii să se cațăre în siguranță în copaci și, curând, mi-am făcut o reputație în Amsterdam pentru petrecerile aniversare la care copiii se cățărau în copaci. Micuților le plăcea nespus. Voiau să se cațăre! Voiau să simtă ce era de simțit dincolo de frică, voiau să se bucure liberi și să găsească pacea. Asta vedeam în ochii lor după aceste runde de cățărat. Stăteau liniștiți în cerc și mâncau pâine neagră sau orice altceva, iar mintea le era tăcută. A fiecăruia în parte.

Copiii noştri trebuie să se urce în copaci astăzi mai mult decât oricând. Trebuie să facă precum Tarzan. Copacul este şi el un profesor. Îl învaţă pe cel care se caţără cum să-şi depăşească frica, cum să-şi stăpânească abilităţile motorii şi cum să creeze o conexiune între minte şi trup. Este ceva ce se învăţă instantaneu. Ceva ce nu pot obţine de la un joc video. Copiii nu ştiu ce este; ei doar simt acest lucru. Şi le place ce simt. Copacul este viu, iar dacă un copil se află în copac atunci când bate vântul, va fi la fel de viu precum copacul care se leagănă încoace şi încolo. Copiii simt o legătură profundă, o înrudire. Este puternică. Trebuie să aibă grijă şi să fie precauţi, iar acest lucru îi face să ajungă în cele mai profunde părţi ale creierului şi corpului lor. Devin foarte sensibili, alerţi şi în armonie cu împrejurimile.

Asta îşi doresc copiii, nu? Nu asta ne dorim cu *toţii*? Copiii vor să trăiască din plin, să încerce tot. Vor să fie conduşi de curiozitate şi de iubire, nu de frică. Copiii ştiu că acest sentiment înseamnă cunoaştere, aşa că lăsaţi-i să se joace şi să facă ce doresc.

La şcoală, copiii noştri învaţă istorie, matematică şi limbi străine, dar este timpul să înveţe şi cum să-şi cultive fericirea, puterea şi sănătatea. Prea mulţi dintre ei vor creşte şi vor începe imediat o carieră fără satisfacţii, stresantă. Vor ajunge la epuizare. Mulţi vor dezvolta boli autoimune, şi numai din cauză că se stresează prea mult. Şi pentru ce? Nu trebuie să fie aşa. Natura se află în noi şi se află şi în copiii noştri. Fericirea, puterea, sănătatea – sunt ale noastre.

Joaca este esenţială. Eu sunt o persoană foarte jucăuşă şi îmi plăcea mult să mă joc cu copiii mei. Cred că, uneori, îmi plăcea să mă joc cu ei mai mult decât le plăcea lor, înţelegi ce vreau să spun? Pur şi simplu încercam să fac totul

pentru ca ei să fie fericiți. Eram doar eu și ei patru. Umbra mamei lor creștea tot mai mult. În această perioadă, începusem să merg prin canioane cu Javier. Nu era o activitate importantă, dar era suficientă pentru a plăti facturile și pentru a mă întreține. Și se putea îmbina cu metoda. Să-i duc pe oameni prin canioane și în munți, unde adesea se găsea apă rece, m-a ajutat să combin lucrurile. Îmi făceam exercițiile de respirație și îmi era bine. Redescoperisem scânteia vieții, dar Olaya pe care o știam dispăruse.

Olaya

Se prăbuşea tot mai mult. Pastile şi injecţii, terapie, nimic nu-i putea opri afundarea în întuneric. Am încercat din toate puterile să fiu alături de ea, întrucât era mama copiilor mei, iubirea vieţii mele. Încă o iubeam nebuneşte, dar nu puteam face mare lucru. Mintea ei o teroriza. Trebuia să fiu puternic pentru copiii noştri, trebuia să le ofer cât mai multă stabilitate. Şi asta am făcut. Surprinzător, ne-a fost bine. Aveam cuibul nostru, pe care l-am umplut cu iubire.

În vara anului 1995, ne-am întors în Spania, deoarece conduceam expediţii în canioane şi era normal să am copiii aproape, unde puteau fi îngrijiţi de familia Olayei. Îmi amintesc că, în drum spre Spania, dormeam sub cerul liber, iar ea a venit la mine. Voia să facem dragoste şi să mai avem un copil, dar i-am spus: „Mai întâi, fă-te bine!". Am ajuns în Spania, unde am fost primiţi de familia ei, iar eu am plecat în munţi. Trei săptămâni mai târziu, eram încă în munţi când am primit un telefon de la fratele Olayei, care mi-a spus că tocmai sărise de la etajul opt, după ce sărutase copiii de rămas-bun cu câteva momente înainte.

M-am întors imediat la Pamplona, iar tatăl ei m-a dus să o văd. I-am văzut faţa, şi umbra nu mai era acolo. Întunericul se risipise. Demonul, teroarea nu mai existau. Orice se întâmplase în creierul ei, nu mai era. Era în sfârşit împăcată şi, în ciuda durerii din sufletul meu, cumva la fel eram şi eu. I-am simţit prezenţa din dimensiunea eterică şi am ştiut că vede că mă descurcam bine cu copiii. Dragostea şi emoţia erau încă prezente – şi sunt şi astăzi – bine păstrate, puternice şi vii. Copaci noi vor creşte şi vor înflori în locul în care ea a plecat. Acei copaci vor face fructe, iar acele fructe ne vor mângâia sufletul.

Am plâns împreună cu tatăl Olayei. Am îngropat-o la puțin timp după aceea, apoi m-am întors în munți să-mi reiau slujba, deoarece trebuia să am grijă de copii. N-am avut timp s-o plâng cum se cuvine sau să-mi trăiesc durerea, ci am căutat pacea în canioane și în mine însumi. Așa am încercat să fac față suferinței. Întorcându-mă înapoi la viață. Nu te poți gândi permanent la asta. Atunci când ai patru copii, trebuie neapărat să fii acolo, să fii prezent, să continui.

Știi ce m-a vindecat? Apa rece. M-a adus înapoi la realitate. În loc să fiu ghidat de emoțiile negative către stres și durere, apa rece m-a condus spre pace. Pacea minții. I-a dat inimii mele frânte șansa să se odihnească, să se refacă, să se vindece. Și așa s-a întâmplat. Copiii m-au ajutat să supraviețuiesc, iar apa rece m-a vindecat. Sau poate că a fost invers. Poate că apa rece m-a ajutat să supraviețuiesc, iar copiii mi-au dat puterea să mă vindec singur. Mi-au dat un scop să trăiesc și să fiu prezent în totalitate pentru ei. Atunci când intri în apa rece, nu te mai gândești la ipotecă, la următoarea masă sau la bagajul emoțional. Nu mai ești prins în gândurile tale. Ești în frig și doar supraviețuiești. Așa am ajuns în starea în care puteam să mă vindec. Îmi iubeam copiii foarte mult, iar ei au fost salvarea mea.

Atunci am realizat pentru prima oară adevăratele beneficii ale apei reci, ale tehnicii de respirație și ale atitudinii pozitive. Așa că am conceput o metodă, în speranța că îi va ajuta și pe alții cum m-a ajutat pe mine. Exercițiile de respirație sunt foarte simple și foarte eficiente. Le simți puterea în numai câteva minute. Mă pregăteam și îmi schimbam biochimia în adâncul meu și mă simțeam purificat de fiecare dată când efectuam exercițiile de respirație. Îmi liniștea mintea și mă umpleau de energie. M-au dus dintr-o stare

acidă într-una alcalină și mi-au adus corpul într-un mediu chimic prin care puteam pătrunde în minte, în mod conștient, așa cum intenționase natura. Simplu și eficient. Asta se întâmpla acum 25 de ani, iar metoda a evoluat mult de atunci, dar încă port cu mine scânteia ei originară. La fel și amintirea dragei, scumpei și iubitei mele Olaya o port cu mine oriunde merg.

# 7 WHM PENTRU SĂNĂTATE

În 2018, timp de câteva zile, am instruit la o bază navală din Pearl Harbor, Hawaii, un grup de militari din forțele speciale ale Marinei Statelor Unite (SEAL*). În prima zi, i-am învățat cum să facă față frigului, stresului și privării de somn și cum să controleze hormonii de stres în general. SEAL este, bineînțeles, o unitate militară de elită, iar cei care fac parte din ea cunosc deja la perfecție toate tehnicile de supraviețuire și reușită în condiții potrivnice. Dar, cum sunt adesea privați de somn și se află sub o presiune enormă, m-am concentrat pe acest lucru. Am vrut să-i ajut să ajungă la corpul lor, la funcțiile corpului lor, cu scopul final de a le oferi mai mult control asupra bunăstării fizice, ceea ce i-ar fi ajutat să-și facă treaba în continuare la cel mai înalt nivel, indiferent de împrejurări.

Bineînțeles că este foarte stresant pentru corp să intri în apa rece ca gheața, dar, învățând să faci acest lucru treptat, schimbându-ți biochimia prin intermediul exercițiilor de respirație, te va ajuta să te adaptezi mai repede și să minimizezi impactul stresului. În plus, îți permite să răspunzi la frig într-o manieră proactivă, nu reactivă. Asta este ceea ce îi învăț eu pe oameni și, chiar dacă trupele SEAL

* The United States Navy Sea, Air, and Land (SEAL). (n. red.)

petrec mult timp în apă și au reputația de a fi cea mai dură, cea mai neobosită forță combatantă din lume, mulți dintre membrii lor au venit la mine ca să-i instruiesc. Mi s-a părut fantastic și am fost onorat că au crezut în mine și în metoda mea. Însă, după ce am ajuns la bază, a doua zi nu prea știam ce aș mai putea să-i învăț. Mi se părea că făcusem tot ce era de făcut în prima zi, iar acești bărbați nu aveau timp de pierdut.

Chiar înainte de punctul de control de la intrarea în bază, m-am uitat la telefon și am văzut că primisem un e-mail de la o doctoriță generalistă. Să-i spunem Jenny. Iată ce-mi scria:

> Dragă Wim,
>
> Anul trecut am sărit de la etajul 3 pentru că nu mai suportam durerea. M-am trezit la spital, iar fratele meu se afla lângă mine. În timp ce discutam, mi-a povestit despre tine. Am început să pun în practică ce predai tu, respirațiile, băile în apă rece, tot. Iar acum sunt recunoscătoare pentru fiecare zi în care sunt în viață.
>
> Te iubesc,
>
> dr. Jenny

În acel moment, mi-am dat seama ce trebuia să le ofer soldaților SEAL în a doua zi de instruire. Întotdeauna apare ceva pe neașteptate. Nu merg pregătit la aceste întâlniri. Văd ce se întâmplă în fiecare clipă. Sunt mai inspirat. Așadar, i-am strâns pe toți la umbra unui copac mare și le-am spus: „Băieți, astăzi veți învăța cum să deveniți generalul care se află în voi și cum să opriți războiul interior. Acolo se află adevărații teroriști, în mintea și în corpul vostru. Haideți să vă arăt cum să procedați". Am început cu tehnica de

respirație, iar ei au ajuns foarte adânc în interiorul lor, unde au descoperit o pace pe care n-o mai simțiseră până atunci. Faptul că s-au dedicat complet respirației i-a făcut să devină mult mai conștienți de sine, iar în acel moment, misiunea lor, datoria lor a dispărut din conștiința imediată. Au reușit să ia o pauză de la viața de membru SEAL și să existe pur și simplu în liniștea unui calm copleșitor.

— Ce credeți despre viață? i-am întrebat. Care este destinul vostru?

— Vreau doar să-mi protejez familia, copiii și pe cei pe care îi iubesc, a strigat unul dintre ei.

— Da, așa e, am spus. Aceasta este energia pe care o aducem în lume. Atunci când îi interceptăm pe adevărații teroriști – boala, fizică și mintală –, putem garanta fericirea, puterea și sănătatea, atât pentru noi înșine, cât și pentru cei pe care îi iubim. Dacă te afli pe aceeași lungime de undă, fizic și mintal, cu adevărata ta natură, dacă exiști în interiorul inimii tale, devii conștient de pacea, fericirea și sensul care vin odată cu acest fapt și vei fi capabil să dai ce este mai bun din tine.

Inima lor era deschisă. Războiul era câștigat.

---

Prin misiunea mea, am privilegiul să întâlnesc oameni din toată lumea, care au trăit tot felul de experiențe. Misiunea mea a devenit o mișcare incredibilă. Însă ea continuă – trebuie să ne schimbăm radical modul în care gândim. Acum, că tot mai mulți oameni de știință susțin și preamăresc beneficiile metodei, mă confrunt cu mai puțin scepticism decât în trecut (deși, bineînțeles că unii sunt încă reticenți

să o adopte). Multe persoane, pe care medicii și companiile farmaceutice nu le-au putut ajuta, practică metoda și descoperă că nu mai au nevoie de medicamente, fiindcă și-au descătușat capacitatea înnăscută de a face față stresului și lucrurilor care îl provoacă, indiferent dacă este vorba despre bacterii, virusuri sau doar despre anxietatea de zi cu zi inerentă supraviețuirii în această lume complicată și a gestionării emoțiilor, despre volatilitatea și despre nesiguranța care ne înconjoară. Până acum ar trebui deja să știi cum se practică și cât de revoluționară este metoda. Dacă urmezi aceste tehnici la fel cum au făcut ei, dacă respiri și faci dușuri cu apă rece și, poate cel mai important, dacă ai încredere în propriile capacități, și tu poți trece dincolo de felul în care am fost condiționați să gândim și să ne purtăm și poți obține adevărata putere, sănătate și fericire.

Nu ne naștem înjumătățiți, ne naștem întregi, iar forța vitală ne duce înapoi acolo. Chiar poate fi atât de simplu? Doar să respirăm profund? Asta-i tot? Răspunsul, prieteni, este da. Respirăm din momentul în care ne naștem, dar cu ce intenție? Cu ce scop? Atunci când schimbăm paradigma și acceptăm respirația ca *inspirație*, așa cum o definesc dicționarele, atunci ne deschidem sufletul în fața posibilității de schimbare. Este atât de simplu. Așa cum am spus la început: respirația este o ușă.

Multe persoane care suferă de boli autoimune sau de alte tulburări și afecțiuni debilitante au beneficiat enorm de pe urma metodei. Boala Crohn este îngrozitoare și adeseori presupune îndepărtarea chirurgicală a intestinului, colostomie și o administrare continuă de medicamente, printre care, adesea, steroizi nocivi.[1] Sistemul medical, în toată înțelepciunea lui, nu a reușit să găsească un remediu

alternativ pentru boala Crohn, în afară de soluțiile farmaceutice și, într-o anumită măsură, o alimentație atent supravegheată. Dar cei care au practicat metoda au descoperit că, atunci când încep să respire, inflamația asociată bolii se reduce și, astfel, și nevoia de medicamente. Nu este o exagerare. Reducerea inflamației din corp se poate face la fel de simplu ca respiratul. Reprezintă capacitatea noastră înnăscută și nu costă nimic. Iar beneficiile nu se limitează numai la cei care suferă de boala Crohn.

### WHM ȘI COLITA ULCERATIVĂ

Unul dintre cele mai importante momente din viața mea a fost când am descoperit Metoda Wim Hof. Nu numai că m-a ajutat să mă vindec complet de boala autoimună de care sufeream, dar m-a făcut să simt că am un scop și că contribui la ajutorarea a mii de oameni să-și recâștige controlul asupra vieții și să o transforme în ce privește puterea, sănătatea și însemnătatea. În 2006 eram deprimat, mă aflam într-un punct mort în viață și, prin urmare, nu aveam grijă de sănătatea și de alimentația mea. Nu făceam niciun progres și mă simțeam foarte rău. Colonul îmi era foarte inflamat și aveam dureri mari. Stăteam la toaletă ore întregi, făceam cu sânge și aveam foarte puțină energie.

Apoi, am fost diagnosticat cu colită ulcerativă, o boală autoimună cunoscută sub numele de boala inflamatorie intestinală, similară bolii Crohn. Medicii mi-au spus că voi suferi de ea tot restul vieții.

Ani de zile am făcut tot felul de încercări în ce privește alimentația și nutriția, sportul și exercițiile fizice, yoga și meditația. Mi-am schimbat viața și rutina, am renunțat la activitățile și obiceiurile nesănătoase și chiar dacă eram în remisiune (nu mai aveam simptome) și nu mai luam medicamente de mai bine de cinci ani, încă eram limitat în ceea ce puteam mânca, bea și face. Trebuia să funcționez ținând cont de constrângeri și să fiu foarte atent... până când am descoperit Metoda Wim Hof.

Urmând cursul online al lui Wim de zece zile, am găsit drumul înapoi către corpul meu și a avut loc o vindecare profundă în numai câteva săptămâni. M-am simțit revigorat și, ca urmare a acestui fapt, acum nu mai am niciun simptom al colitei ulcerative. A dispărut complet. Metoda mi-a permis să-mi depășesc limitele și să stabilesc unele noi. Acum mănânc și beau orice doresc și mă bucur din nou de fitness și sport. Duc o viață liberă care îmi permite să călătoresc, să muncesc și să-mi realizez visul de a-i ajuta pe ceilalți ca instructor acreditat al metodei. N-am fost niciodată mai puternic, mai sănătos sau mai fericit. Și nu mă îmbolnăvesc niciodată.

RICHARD AYLING

BALI, INDONEZIA

Conform Centrului de Prevenire și Control al Bolilor (CDC), 23% dintre adulţii americani – mai mult de 54 de milioane de oameni – au fost diagnosticaţi cu artrită, boală caracterizată de dureri ale articulaţiilor. Alte aproximativ 40 de milioane au declarat că au simptome asociate cu un diagnostic de artrită. Dintre cele 54 de milioane de persoane care au fost diagnosticate, aproape 24 de milioane au declarat că sunt limitate în activităţi din cauza artritei. Câtă suferinţă![2] Dar nu trebuie să fie așa.

Deşi fizioterapia, masajul şi acupunctura (pe lângă medicaţie) au ajutat, într-o măsură mai mică sau mai mare, la ameliorarea simptomelor şi a disconfortului suferinzilor de artrită, se crede că afecţiunea nu are leac. Însă, la fel ca boala Crohn, este exacerbată de inflamaţie.[3] Din acest motiv atât de multe persoane diagnosticate cu artrită iau medicamente antiinflamatoare şi, în cazurile mai severe, steroizi. Dar ce-ar fi dacă ai putea reduce semnificativ inflamaţia la nivelul articulaţiilor fără să iei niciun fel de medicament? Dacă ai putea să te bucuri din nou de activităţile fizice care îţi

făceau plăcere fără să mai fii nevoit să înduri vreo durere sau vreun disconfort?

Henk van den Bergh este un fierar olandez care și-a pierdut mama în vârstă de 56 de ani din cauza unor complicații ale artritei reumatoide. Apropiindu-se și el de 50 de ani, a venit la mine pentru că artrita reumatoidă de care suferea devenise extrem de debilitantă. Abia mai putea bate fierul, iar intervențiile chirurgicale la încheieturi și la cot erau iminente. Avea dureri groaznice și era disperat. Medicamentele recomandate de reumatolog nu dădeau rezultate și ajunsese în punctul în care abia mai putea merge. Un prieten i-a spus: „Mergi să-l vezi pe Wim Hof!" și, gândindu-se că nu are nimic de pierdut, așa a făcut.

Henk a fost una dintre cele 40 de persoane care s-au înscris la unul dintre workshopurile mele de două zile. Se ținea la numai două orașe distanță de localitatea lui, în Blaricum. La cina din prima seară, stăteam vizavi de el, și așa am ajuns să-i cunosc povestea. Mi-a spus că detesta frigul, dar că trupul lui ajunsese într-o asemenea stare încât nu mai putea nici măcar să meargă pe motocicletă. Se îndoia că putea face o flotare, ce să mai vorbim de 20, și se gândea să renunțe la slujbă, deși afacerea lui, atelierul familiei van den Bergh, data din anii 1830.

— Mâine vei face 40 de flotări, i-am spus.

— Ești nebun? m-a întrebat.

— Da, într-un fel, i-am răspuns. Nebun după viață. L-am privit drept în ochi. Mâine vei face 40 de flotări, am repetat, iar el a înțeles că vorbeam serios.

A doua zi dimineață, după micul dejun, l-am luat pe Henk deoparte și l-am învățat exercițiile de respirație. Era

sceptic și șovăitor, dar cred că, simțind cât de hotărât eram, a continuat. Oamenii au început să se adune în jurul nostru, iar el și-a dat seama că nu era cale de întoarcere. Era convins că e o nebunie, o nebunie curată, dar a dat ce era mai bun din el. S-a dedicat respirației – expirând profund – de 30 de ori, de 40 de ori.

— Și acum, inspiră adânc, am spus în timp ce îi arătam cum. Expiră adânc. Ultima oară: inspiră, oprește-te, acum fă flotările!

În acel moment, Henk van den Bergh, un om schilodit de artrită care abia mai putea merge, s-a lăsat la podea și a făcut 40 de flotări fără probleme. Patruzeci de flotări, îți dai seama? Nu voi uita niciodată privirea de pe fața lui – mirarea desăvârșită. Ziceai că-l văzuse pe Dumnezeu. Timp de ani de zile, doctori bine intenționați și medicamente care nu l-au ajutat deloc îl făcuseră să alunece într-o spirală descendentă din care acum se gândea să renunțe la singura viață pe care o cunoscuse. Și iată-l aici, făcând 40 de flotări după numai 20 sau 30 de minute de respirații.

Părea un miracol, înțelegi? Stătea acolo, uluit. Mai târziu, am mers cu toții să facem o baie în apă cu gheață, și, când i-a venit rândul, a intrat fără să ezite.

Iar acum, în fiecare dimineață în timpul iernii, face o baie în apele reci ale unui lac local, Gooimeer, alături de alți șaizeci de oameni. Henk i-a convins de puterile vindecătoare ale apei reci și, bineînțeles, el este dovada vie. Acum este cunoscut pe plan local nu doar pentru funcția de administrator al atelierului familiei, la care s-a întors să lucreze cu normă întreagă, ci și pentru că îi duce pe oameni în apa rece. A făcut o tradiție din a aduna 400 sau 500 de persoane și de a intra împreună în apa rece, la începutul anului,

lucru similar evenimentelor caritabile Polar Bear Plunge din Statele Unite. Iar artrita reumatoidă? În ciuda daunelor ireversibile de la nivelul articulaţiilor, practic a dispărut. Henk s-a refăcut atât de bine, încât în 2014 a participat la expediţia noastră de pe Muntele Kilimanjaro, vârful cel mai înalt de pe continentul african. Incredibil!

Henk nu este singurul care a reuşit să aline simptomele unei boli sau să se vindece complet prin practicarea metodei mele. Nici pe departe. Există efectiv mii de persoane care suferă de diferite afecţiuni, de la diabet la boala Parkinson, şi care au beneficiat enorm de pe urma tehnicilor de respiraţie şi a frigului. Am primit mii de mărturii, pe unele le-am inclus în această carte, de la persoane care atribuie Metodei Wim Hof meritul de le fi adus alinare şi, în multe cazuri, de a fi eliminat simptomele debilitante ale multor boli. Au primit o nouă şansă la viaţă. Este un lucru remarcabil şi înălţător.

E foarte important ca oamenii, în special cei care suferă de asemenea boli devastatoare şi care simt că trupul lucrează împotriva lor, să înfrunte durerea în mod conştient. Apa rece în care intră îi ajută să preia din nou controlul – deschizându-se în faţa durerii, acceptând-o, dându-i un alt înţeles şi alegând schimbarea, nu mai sunt victime. Cum crezi că s-a simţit Henk atunci când a făcut flotările? Acel prim moment, când şi-a dat seama de ceea ce tocmai făcuse, i-a schimbat povestea personală. În acel moment, avea un viitor. Nu este magie, iar eu nu sunt un guru care să te pună să faci vreo nebunie. Eşti doar tu care, într-o clipă,

devii propria inspirație. Te alimentezi cu puterea ta nou descoperită.

Ei bine, ce-ai spune să mai facem un pas? Așa cum gândim acum, vedem „pastila" ca pe ceva care ne vindecă. Metoda mea face ca oamenii să fie din nou responsabili de ei înșiși, îi readuce la conștientizarea de sine, iar aceste lucruri atrag adesea după sine o schimbare a stilului de viață, unde efectiv iau situația în propriile mâini. Poate că toți ne dorim o schimbare de paradigmă în cultură, dar tu ești cel responsabil să faci ceva pentru ca acest lucru să se întâmple. Ia-ți angajamentul, dedică-te, mai ales dacă suferi de ceva grav. Am cunoscut multe persoane care au evitat costurile mari de spitalizare pentru că au reușit să se vindece singure. Dacă am putea convinge oamenii să urmeze această metodă, n-ar mai exista atâtea spitale. Unele dintre aceste clădiri ar putea fi folosite ca adăposturi pentru oamenii străzii sau ca biblioteci publice, care ar ajuta comunitățile să-și aprofundeze și să-și îmbogățească cunoștințele, în loc să perpetueze același ciclu neîntrerupt al bolii, operațiilor și dependenței de soluții farmaceutice.

Noi recunoaștem că nu suntem doctori și nici nu sugerăm că metoda mea ar putea sau ar trebui să-i înlocuiască. Medicina este încă o profesie nobilă și cred că majoritatea medicilor au ales-o din dorința de a ajuta oamenii. Dar aud în fiecare zi povești ale unor persoane care și-au sfidat diagnosticul, au sfidat indicațiile medicilor și, practicând metoda mea, au găsit alinare pentru o mulțime de simptome, boli și afecțiuni, de la astm la depresie, de la scleroză multiplă la cancer. Și acest lucru merită o aprofundare. Metoda este atât de eficientă, de naturală și de accesibilă, încât lipsa generală de interes din partea comunității medicale

mă nedumerește. Nu sunt un fan al teoriilor conspirației și vreau să cred că toți cei implicați au cele mai bune intenții, dar poate că motivul pentru care m-au respins este acela că metoda reprezintă o amenințare la adresa ordinii existente. Dacă luăm sănătatea din mâinile companiilor farmaceutice și o punem înapoi în mâinile pacienților, comitem, într-un fel, un act revoluționar. Dar trebuie să fie o cale mai bună, iar eu cred, în inima mea, că am găsit-o. E pe bune, fraților. Funcționează. A ajutat atât de mulți oameni, încât a devenit prea mult pentru mine. Le-am pierdut numărul.

Paradigma se schimbă spre o abordare mai holistică, mai naturală a sănătății, iar workshopurile noastre atrag o mulțime de oameni, astfel că încet, dar sigur, ne facem auziți de cei care sunt dispuși să asculte. Acest lucru mă umple de recunoștință. Cinci sute de oameni în Amsterdam, patru sute de oameni în Barcelona. Grupuri mari în München, Polonia, Melbourne, Sydney, Los Angeles. Merg pretutindeni și dau de veste oamenilor. Și, oriunde mă duc, aud noi povești ale unor oameni pe care metoda mea i-a ajutat. Chiar și grădinarul meu, omul care are grijă de centrul WHM atunci când sunt plecat – și sunt plecat destul de mult deoarece călătoresc mult –, a găsit alinare în această metodă. Îmi place foarte mult să am grijă de grădina mea, dar nu o pot face tot timpul, așa că l-am angajat pe Bertwin Hooijer să se ocupe de ea în locul meu. Bertwin m-a căutat fiindcă suferea de depresie și de dureri îngrozitoare de spate care îl țineau treaz noaptea, dar imediat ce a început să practice metoda, atât depresia, cât și durerile de spate au dispărut. Pe lângă lucrul în grădină, mă ajută și cu taberele de retragere de două zile pe care le organizăm aici, în localitate, ocupându-se de căzile cu gheață, de foc și de orice altceva mai este nevoie. Vin oameni din toată lumea ca să participe

la aceste tabere, iar Bertwin îi vede schimbându-şi profund viaţa, plecând de aici mai fericiţi decât veniseră cu două zile în urmă. Iar această fericire este molipsitoare.

Stroe, unde locuiesc acum, este cea mai catolică, şi în general mai creştină, parte a Olandei, dar nu am de-a face cu Dumnezeu aici; am de-a face cu divinitatea pe care fiecare dintre noi o avem în interior. Nu de tipul celei care implică preoţi, yoghini şi biserici. Nu. Tu eşti propriul tău templu, propria ta moschee, propria ta sinagogă. Deci, trebuie să îl tratezi bine, să te simţi bine acolo, şi trebuie să te asiguri că deţii controlul, deoarece vrei să te simţi minunat, vrei să te simţi divin. Cine nu vrea? Asta i-am spus lui Bertwin, iar cuvintele mele i-au mers la inimă. Acum, ajută şi alţi oameni să beneficieze de pe urma metodei mele, dă mai departe „favorul" primit, cum se zice. Încă speră să-şi ajute vecinul, pe care artrita severă l-a făcut dependent de medicamente, dar care refuză să intre în apă rece. Dar acele medicamente biologice sunt foarte scumpe – aproape 3.000 de dolari lunar pentru o injecţie. Este o industrie mare. Şi se bazează numai pe interleukina IL-6 care, aşa cum am discutat în capitolul 5, este o proteină inflamatoare pe care am demonstrat că o putem suprima în timpul experimentelor cu dr. Pickkers şi dr. Kox la Radboud.

Un medic polonez a participat recent la modulul de master, ca parte a instructajului nostru. Spera ca la întoarcerea în Polonia să-şi convingă profesorul să conducă un studiu. Dacă se va întâmpla acest lucru, vor fi şaizeci de subiecţi împărţiţi în patru grupuri de câte cincisprezece. Un grup va fi grupul de control, un grup va fi expus la frig, un grup va face numai exerciţiile de respiraţie, iar cel de-al patrulea grup va fi expus la frig şi va face şi exerciţiile de respiraţie.

În cazul în care se va face acest studiu sau un altul la fel, vom vedea dacă va susține ideea că metoda suprimă în mod eficient markerul inflamator IL-6.

Imaginează-ți impactul asupra industriei farmaceutice și al companiilor de asigurare, care merg mână în mână. Numai în Olanda sunt milioane de oameni care suferă de boli autoimune, iar populația țării este de numai 17 milioane. Câți or fi în Germania, care are o populație de aproape cinci ori mai mare? Sau în toată Europa? În America, Institutul Național de Sănătate estimează că 23,5 milioane de oameni suferă de boli autoimune și sunt motive să credem că acest număr este mai scăzut decât cel real.[4] Iar dacă practicarea metodei mele ajută cu adevărat oamenii să suprime în mod natural proteina IL-6, fără a mai avea nevoie de soluții farmaceutice sau de injecția lunară de 3.000 de dolari, asta înseamnă trilioane de dolari în toată lumea. Trilioane! Numai în Statele Unite economiile ar fi de aproape 800 de milioane de dolari pe an.

Gândește-te numai ce s-ar putea face cu acești bani dacă ar fi folosiți corect și câți oameni am putea ajuta. Aceste boli sunt boli moderne, boli occidentale, strâns legate de stresul provocat de factorii de mediu, dar nu trebuie să le acceptăm. Nu trebuie să dăm faliment plătind medicamente de care nu avem nevoie. Grădinarul meu vindecă oameni acum, imaginează-ți. Vecinul lui avea artrită severă, iar acum abia dacă mai ia vreun medicament. Nu mai are dureri. Dar mulți alții încă suferă fără să fie necesar.

Eu sunt un om condus de sentimente, de entuziasm. Fiecare zi este o nouă șansă de a aborda problemele lumii, problemele celor dragi mie – adică ale tuturor oamenilor – și ale tuturor ființelor din natură. Nu este logic ca, dacă

noi ne simțim bine, să vrem să împărțim și cu ceilalți acest sentiment? Nu este corect așa? Nu vorbesc despre vreo spiritualitate superficială. Nu. Vorbesc despre responsabilitatea noastră față de ceilalți. Evreii au o expresie pentru asta, *tikkun olam*, care înseamnă că avem o responsabilitate nu numai pentru binele nostru moral, spiritual și material, ci și pentru cel al întregii societăți. La fel simt și eu. De aceea astfel de vindecări înseamnă atât de mult pentru mine.

## WHM ȘI SCLEROZA MULTIPLĂ

Când am fost diagnosticată cu scleroză multiplă în 2011, am simțit că-mi fuge pământul de sub picioare. Al patrulea nostru copil avea zece luni și simptomele deja îmi afectau mâna și brațul. Nu-mi mai puteam practica profesia de violonist. Neurologul mi-a spus că nu se va schimba nimic și că va trebui să învăț să trăiesc cu acest handicap. Dar apoi, mama mi-a povestit despre Wim Hof.

Mi-am spus: *Ia să încerc*.

În timpul workshopului, deja aveam furnicături în degete pe parcursul exercițiilor de respirație.

Deci, până la urmă, nu erau „moarte". Aveau viață în ele.

Atunci l-am sunat pe soțul meu și i-am spus: „S-a produs un miracol".

De atunci înainte, am continuat să practic Metoda Wim Hof și, într-o perioadă scurtă de timp, mâna și brațul mi s-au recuperat în proporție de 99%. Metoda Wim Hof m-a învățat să-mi ascult corpul, ceea ce mă face puternică. Astăzi, scleroza multiplă de care sufăr este sub control; sunt mama activă a cinci copii și lucrez cu normă întreagă în Orchestra Filarmonică din Olanda, mă antrenez și-mi trăiesc viața așa cum vreau. Metoda Wim Hof m-a făcut puternică atât fizic, cât și mintal.

ANUSCHKA FRANKEN

AMSTERDAM, OLANDA

În ciuda tuturor experienţelor de vindecare pe care le declară oamenii, ştiu că încă există sceptici. De aceea bat în continuare toba şi particip la studii, permiţând oamenilor de ştiinţă să mă folosească drept cobai uman. Rezultatul este că acum avem o grămadă de date care sprijină ceea ce afirmăm. Nu mă hazardez în presupuneri. Nu extrapolez. Am stabilit o bază de cunoştinţe verificate, care vor exista şi când eu nu voi mai fi, la fel ca misiunea mea. Este mai mare decât mine. Cu toţii avem o cale de a fi fericiţi, puternici şi sănătoşi, şi această cale duce la suflet. Fără suflet, suntem doar bucăţi de carne, dar cu suflet suntem eterni şi indestructibili. Care este misiunea *ta*? Care este călătoria *ta* vizionară? Acea călătorie eşti chiar tu, este terenul încă neumblat din interiorul tău. De aceea amerindienii întreprind aceste călătorii spirituale atunci când sunt copii. Tu eşti mai în vârstă acum, dar asta nu-i o scuză. Cea mai în vârstă practicantă a metodei se numeşte Frances Frederico şi locuieşte în America. La 97 de ani, a auzit despre Metoda Wim Hof printr-un program acreditat de care beneficiază bătrânii. Când scriu aceste rânduri, ea încă se află în călătorie. Încă urmează lumina.[5]

Să-ţi spun o poveste. Am avut norocul să cunosc un om prin intermediul activităţii mele. Numele lui este Frans van Beers şi, la fel ca Bertwin, este grădinar de profesie. Avea 76 de ani când l-am întâlnit prima oară, dar arăta (şi încă arată) mult mai tânăr. Are un spirit fantastic. A venit la mine într-o zi şi mi-a spus că vrea să urce pe Muntele Kilimanjaro. Nu avea niciun fel de experienţă şi suferea de boala Lyme, dar era hotărât. Aşa că am fost de acord să se alăture expediţiei noastre. Aceeaşi expediţie la care participase şi Scott Carney, care a scris despre ea în cartea lui, *What Doesn't Kill Us*. Frans m-a impresionat foarte tare prin natura

lui motivată. Suferea de boala Lyme și nu avea niciun fel de experiență legată de urcatul pe munte, dar stătea în fața mea dând dovadă de o putere extraordinară, atât a minții, cât și a inimii. Nu aveam niciun dubiu că avea să reușească, deoarece era foarte hotărât. Și ce să vezi? Frans a ajuns în vârf cu al doilea grup, în doar 30 de ore. Nu numai că a fost incredibil; dar era fără precedent. Înălțător. Și povestea nu se încheie aici.

Experiența pe munte l-a transformat pe Frans. Când a coborât, era alt om. Acum își folosește convingerea, motivația și puterea minții pentru a ajuta și alte persoane care suferă de boala Lyme. Le arată că este posibil. Le scoate în frig și le învață tehnica de respirație, dar cel mai important, le arată puterea credinței. Refuză să permită vârstei sau bolii să-l definească și-i inspiră și pe alții să facă același lucru. Dă mai departe darul primit, practică, în felul lui, *tikkun olam*, și îndreaptă lumea. Ajută mai mulți oameni care suferă de boala Lyme decât doctorii. După doi ani, a urcat din nou pe Muntele Kilimanjaro, până în vârf, la vârsta de 78 de ani.

Frances Frederico practicând o formă alternativă a expunerii la rece într-un program video de antrenament pentru seniori.[6]

Am văzut de curând o poză cu Frans pe Facebook. Se afla într-o cadă cu apă și gheață și ținea două greutăți în mâini. Lângă poză, scria: „Nu mă voi pensiona niciodată". Mi-a plăcut la nebunie. Iată-l pe acest bărbat de 80 de ani arătându-ne tuturor cum să trăim. Omul este o inspirație, un spirit adevărat. Sunt mândru că-mi este prieten.

Dar, dintre toți oamenii pe care i-am dus pe Kilimanjaro, cred că nimeni nu este mai impresionant sau nu inspiră mai mult decât Anna Chojnacka. Cu doi ani înainte să ajungă în vârful Uhuru al Muntelui Kilimanjaro, un medic îi spusese să se obișnuiască cu ideea că în cinci ani va ajunge în scaunul cu rotile ca urmare a efectelor debilitante și ireversibile ale sclerozei multiple.[7] Anna avea (și încă are) trei copii, și pur și simplu a refuzat să accepte diagnosticul. A venit la mine din disperare. Eram ultima ei speranță. Mi-a spus povestea ei și m-a impresionat. I-am zis: „Uite, o să urc pe Muntele Kilimanjaro în câteva luni. Vii cu mine? Fii motivată!". Și *a fost* motivată. Spune-i oricărei mame care are trei copii acasă că va ajunge într-un scaun cu rotile și vei vedea ce înseamnă cu adevărat motivația. Nu avea niciun dubiu. Nicio ezitare. Avea de gând să facă acest lucru cu orice preț. La fel ca Henk, Frans și mulți alții care au mers în aceste expediții cu mine, Anna nu avea nicio experiență legată de expunerea la frig sau urcatul pe munte, dar aceste lucruri nu au dat-o nici măcar un pas înapoi. Avea de gând să ajungă în vârf, într-un timp record, prin puterea absolută a voinței. Ține cont că aceasta era a doua noastră expediție pe Muntele Kilimanjaro, cea despre care toți oamenii de știință și experții alpini ne spuseseră că era o acțiune iresponsabilă și că vor muri oameni. Dar bineînțeles că nimeni nu a murit. Am ajuns în vârf în 44 de ore. Iar Anna? La opt ani după sumbrul diagnostic, aleargă la maratoane. A născut al patrulea

copil. Şi şi-a scris memoriile despre experienţa ei pe munte, intitulate *Kilimanjaro als Medicijn* (*Kilimanjaro ca medicament*). Este mai fericită ca niciodată.

Nu acesta este scopul? Fericire? Sănătate? Asta-ţi doresc şi ţie şi oricui citeşte această carte; începe cu un duş rece dimineaţa şi cu exerciţiile de respiraţie. Fii motivat să-ţi forţezi limitele, să ieşi din zona ta de confort şi să încerci ceva nou. Ca dr. Jenny. Şi Henk. Şi Bertwin. Şi Frans. Şi Anna. Şi mii şi mii de alţi oameni cărora aceste tehnici simple le-au schimbat viaţa. Ei sunt fericiţi. Sănătoşi. Sunt vii, plini de viaţă, şi-şi oglindesc sufletul. Aşa că, de ce nu şi tu? Ce mai aştepţi? În ziua de azi, oamenii sunt atât de prinşi în egoul lor, în goana după câştiguri materiale sau statut, încât pierd din vedere cine sunt cu adevărat. Eşti viu, omule! Şi sufletul tău este viu! Trezeşte-te! Poţi fi puternic fără gândurile tale, doar existând în liniştea minţii, hrănit de forţa vitală, de fluxul sanguin, deoarece creierul tău care gândeşte nu domină aceste resurse. Respiră. Intră în apă rece. Simte-o. Urmează lumina. Te va duce înapoi la tine.

Nu ai nevoie de validare din afară ca să încerci această metodă. De fapt, nu ai nevoie de altceva decât de iubire. Iubirea îţi va aduce înapoi în conştiinţă frumuseţea vieţii, iar tu o vei reflecta. O vei emana şi îi va atrage pe ceilalţi ca un far. Despre asta vorbesc poveştile de vindecare. Fluxul tău sanguin, forţa vitală, electricitatea; toate se află acolo. Dar ce vei face cu ele? Nu ai decât o singură viaţă şi este timpul să-ţi depăşeşti condiţionările. Este timpul să-ţi depăşeşti frica sau orice te reţine să trăieşti la maximum, pentru că asta a vrut natura pentru tine. Temerile tale sunt consecinţa unei minţi condiţionate şi nu sunt altceva decât

poveri. Unde s-ar fi aflat Henk astăzi, dacă ar fi cedat în faţa fricii? Sau Anna?

Metoda mea nu este o pastilă. Ai nevoie de dedicare şi convingere ca să devii propriul tău profesor şi ghid. Te va face să dai piept cu frica, nu să fugi de ea. Odată ce te familiarizezi cu această nou descoperită autoritate a sinelui, vei căpăta avânt şi, dintr-odată, vei vrea să mănânci mai sănătos sau să alergi la un maraton. Visurile tale prind din nou viaţă.

Fii iarăşi copil – curios, protejat. Ţine-te singur de mână pe durata acestui proces. Scrie într-un jurnal, vorbeşte cu partenerul tău despre asta. Metoda mea înseamnă şi conexiune, empatie, construirea de legături între noi.

Primesc scrisori şi e-mailuri în fiecare zi. „Îţi mulţumesc, Wim Hof", îmi spun oamenii. „Mulţumesc pentru ce ai făcut. Mi-ai schimbat viaţa complet. Eram pe punctul de a mă sinucide, dar acum sunt fericit. Am înţeles! Şi spun asta tuturor. Sunt foarte motivat şi iubesc viaţa."

Asta am pierdut, motivaţia de a trăi. Trebuie să ne dăm seama că suntem frumoşi cu toţii, şi asta facem aici. Conştientizăm din nou frumuseţea vieţii, fără dogmă. Suntem fiinţe divine şi nu avem nevoie de doctrine ca să ne unim, ca să răspândim iubirea între oameni, ca să ne putem atinge potenţialul maxim şi să găsim în noi fericirea şi sănătatea. Ce altceva mai există dincolo de asta? Când descoperi fericirea adevărată, nu mai tânjeşti după nimic altceva, şi nici nu mai faci nimic care te face nefericit. Nu. *Rămâi în starea de fericire*. O savurezi. Şi o împarţi cu ceilalţi. Practicarea metodei în grup are un efect foarte puternic. La evenimentele noastre, vedem cum oamenii se conectează la un nivel

de bază, fiind pur și simplu prezenți împreună în acel moment. E ceva foarte intens! Există o veche zicală olandeză care spune așa: „Fericirea împărțită este dublă, necazul împărțit este înjumătățit". Poate părea stupid, dar este adevărat. Pentru mine, adevăratul țel este să fac oamenii să se simtă mai bine. Nimic nu mă bucură mai mult decât îmbunătățirea vieții unei ființe umane. Poveștile acestor oameni sunt fantastice. Și cum îi pot răsplăti? Continuând, păstrând direcția.

Eu sunt un om cu o misiune, și nu voi da greș. Până în ziua în care voi muri, le voi arăta tuturor oamenilor din lume că ne-am născut ca să fim nu doar sălbatici, ci și fericiți, puternici și sănătoși. Nici măcar nu trebuie să devii prea sălbatic. Metoda va funcționa chiar dacă nu faci nicio baie cu gheață, chiar dacă nu vei reuși să-ți ții respirația două minute, chiar dacă dușul rece nu scade sub 15-16°C. Poți face exercițiile de respirație de bază fără să te ridici din pat.

Controlul pe care l-am obținut aventurându-mă în natură și întorcându-mă este un control pe care și tu îl poți obține prin antrenament. Îți poți afla adevărata natură, natura din tine, așa cum a intenționat natura. Ți-o prezint în această carte, împreună cu tehnicile care au rezistat studiilor amănunțite ale cercetătorilor și oamenilor de știință din toată lumea. Totul se află aici, la fel ca tine și ca mine. Tu ești eu, și eu sunt tu. Noi suntem sufletul, lumina. Suntem legați prin energia ei, care este iubire. Iubirea este la fel de directă ca o săgeată, iar eu nu ratez ținta.

## WHM și cancerul de sân

În 2015, am fost diagnosticată cu o formă agresivă de cancer mamar care se răspândea rapid, și aveam nevoie de șase luni de chimioterapie, șase săptămâni de radiații și o operație care să-mi salveze sânul. Între tratamentele de chimioterapie am început să fac exercițiile de respirație, expunerea la frig și exercițiile de concentrare, care sunt pilonii Metodei Wim Hof. Când am mers a doua oară la oncolog, s-a uitat surprins la mine după ce mi-a analizat rezultatele analizelor de sânge, deoarece numărul de celule albe se triplase într-o săptămână! Bineînțeles că am continuat cu Metoda Wim Hof și am început să mă simt mai puțin obosită și mai plină de energie decât în tot anul precedent. Apoi, am luat hotărârea să împart și cu ceilalți cunoașterea și experiența pe care le am în privința metodei, așa că, un an mai târziu, am devenit instructor atestat al Metodei Wim Hof. Acum, țin workshopuri de două ori pe lună în orașul meu natal, Ibiza. Cancerul este în remisie. Îmi aduce foarte multă bucurie să-mi împart fericirea cu ceilalți și să văd că și ei beneficiază de pe urma metodei. Sunt cu adevărat binecuvântată.

SUZANNE BOERSMA
IBIZA, SPANIA

# 8 WHM PENTRU PERFORMANȚĂ

Unul dintre cele mai mari beneficii ale practicării metodei mele este efectul incredibil pe care îl are asupra performanței atletice. Sportivi de elită din toată lumea – profesioniști, olimpici – vin la mine mereu ca să-i antrenez. Se presupune că acești sportivi reprezintă cel mai înalt nivel de performanță, dar, oricât de impresionanți ar fi, nu este așa. Vin la mine dorindu-și mai mult – ceva care să le dea un avantaj competitiv fără să recurgă la stimulente ilegale, periculoase. Și, indiferent de forma în care sunt, le arăt cum să fie mai buni și cum pot face asta pe cale naturală. Întrucât, chiar și atunci când obțin, după toate aparențele, cele mai bune rezultate, tot mai este loc pentru a-și îmbunătăți nivelul de energie, rezistența, concentrarea, timpul de recuperare și, prin urmare, performanța sportivă per ansamblu. Și reușesc să facă asta schimbându-și biochimia.

În celulele tuturor formelor de viață, se află o substanță chimică numită adenozin trifosfat (ATP), care furnizează energia necesară pentru funcționarea multor procese biologice, printre care și contracția mușchilor, la oameni. Moleculele de ATP există și în celulele anaerobe, unde oxigenul

nu este prezent, dar se multiplică exponențial în celulele aerobe, în prezența oxigenului.[1] Cu cât există mai multe molecule de ATP, cu atât există mai multă energie. Iar această energie este folositoare pentru a crește nu numai performanța sportivă, ci și plasticitatea musculară, care are legătură cu capacitatea mușchilor de a-și modifica proprietățile structurale și funcționale în concordanță cu schimbările condițiilor de mediu. În cazul sportivilor, plasticitatea se referă în mod specific la capacitatea mușchilor de a-și reveni după stres. Sportivii consumă foarte multă energie numai pentru a-și menține corpul în cea mai bună formă în care se află deja, așa că le lipsește adesea energia suplimentară necesară pentru a-și repara corpul, pentru a se reface și pentru a intra în acest mod de plasticitate.[2]

Procesul prin care se creează mai multe molecule de ATP și, prin urmare, mai multă energie, implică dezasimilația aerobă, în care oxigenul influențează procesul fizic mitocondrial, descompunând acidul lactic care se formează în mușchi în timpul mișcării.[3]

Cum poate un sportiv, fie el profesionist sau amator, să obțină acest lucru? Respirând. Sportivilor cu care vorbesc le recomand să respire mai mult decât simt că au nevoie și să se gândească la asta ca la o mantră. Atunci când respiri mai mult decât simți că ai nevoie, îți poți depăși condiționarea indiferent de $VO_2$ max, care este măsura consumului maxim de oxigen din timpul activității fizice. Iar atunci când suntem capabili să depășim condiționarea, căpătăm și abilitatea de a trece peste situațiile stresante și de a ne ridica deasupra limitelor noastre fizice percepute. Nu trebuie să fii sportiv de elită ca să obții acest lucru. De altfel, nici măcar nu trebuie să fii sportiv. Tot ce trebuie să faci este să

respiri conștient, așa cum ai învățat în capitolul 4. Dezasimilația aerobă creează de aproximativ 30 de ori mai multe molecule de ATP decât atunci când nu există oxigen. Pur și simplu, respiră și constată diferența.

Ce fel de monstru vrei să devii? Un supermonstru la fel ca Incredibilul Hulk? Aceste filme și cărți de benzi desenate explorează fantezii care sunt bazate pe realități neexplicate (sau neexplicabile). Gândește-te la mama care ridică o mașină de pe copilul prins sub ea. Nu este sportivă, cu atât mai puțin un supererou, dar găsește cumva puterea să ridice sute de kilograme într-o secundă. Acest fenomen este cunoscut sub numele de „forță isterică" și este adesea atribuit unei creșteri a producției de adrenalină, deși nu prea sunt dovezi care să susțină acest lucru. Ceea ce știm, totuși, este că acești oameni găsesc cumva în ei puterea de a realiza asemenea fapte eroice aparent miraculoase. Ceea ce nu știam era cum să ajungem la această energie. Până acum.

Am găsit o cale, iar ea provine din natură. Din tine însuți. Bate la ușa ta chiar acum.

Îmbinată cu puterea minții, respirația poate crește semnificativ cantitatea de molecule de ATP și adrenalină din celule. De cât de multe ai nevoie? De cât de multe crezi că ai nevoie? Ce nivel de performanță te-ar face fericit? Nu-ți sugerez să practici exercițiile de respirație și apoi să ieși afară și să începi să ridici toate mașinile de pe stradă. Cred că sportul la nivel competitiv a devenit puțin cam nebunesc. Îi scoate pe oameni din minți. Îi aduce, totodată, și la accidentări, la epuizare și la depresie. Cunosc sportivi care au câștigat aurul la Olimpiadă și care au devenit foarte deprimați atunci când cariera lor s-a terminat, pentru că nu mai aveau pornirea aceea competitivă care să-i motiveze. Dar

ce rost are să câștigi o medalie de aur dacă acest lucru nu te face fericit?

Din nou, acesta este un simptom al unei probleme sociale care nu are nimic de-a face cu exprimarea adevăratei noastre naturi, cu exprimarea sufletului nostru. Această căutare a unei validări externe, nevoia de a fi „cel mai bun", este o pierdere de vreme. Vezi tu, să fii cel mai bun și să fii *cât poți tu de bun* sunt două lucruri foarte diferite. Dar poți deveni cea mai bună versiune a ta atunci când deprinzi abilitatea de a-ți controla biochimia, energia și de a-ți canaliza această energie așa cum vrei. Câtă energie dorești? Dacă înveți să-ți folosești mintea împreună cu respirația, o vei putea crește exponențial. Ce faci cu ea după aceea depinde de tine, dar posibilitățile sunt infinite.

## METODA WIM HOF ȘI FOTBALUL PROFESIONIST

Spune adio anxietății legate de performanță și emoțiilor din ziua meciului. Metoda Wim Hof utilizează capacitatea proprie a corpului pentru a te recalibra și a-ți regăsi concentrarea, astfel încât să poți funcționa la potențial maxim.

În ianuarie 2020, m-am alăturat lui Wim Hof și unui număr de alți autori și influenceri în una dintre expedițiile lui în Polonia. Practicam deja expunerea la rece, așa că cel mai mult mă interesa partea de respirație. A fost o experiență care mi-a schimbat viața. Acum fac exercițiile de respirație de bază în fiecare dimineață, folosind aplicația gratuită. Tot ce trebuie să faci este să stai întins în pat și să-l lași pe Wim să te ghideze. La sfârșitul celor 17 minute, datorită acestei tehnici de respirație, se produce o recalibrare în mintea ta, o schimbare chimică în creier.

După cea de-a treia rundă de respirație, mă simt grozav, de parcă îmi pregătește creierul pentru ziua respectivă. De la expediție încoace, somnul

mi s-a îmbunătățit semnificativ, recuperarea este fantastică, și, pentru că saturația cu oxigen din corp este enormă, nu obosesc decât mult mai târziu în timpul antrenamentului. Cred că este o aplicație incredibilă pentru sportivii profesioniști. Atacanți, fotbaliști, oameni care joacă pe o poziție ce necesită concentrare, foarte solicitantă – imaginează-ți cât de eficienți ar fi în controlarea ritmului cardiac și în folosirea talentului lor în momentul în care contează cel mai mult, dacă ar face aceste exerciții de respirație.

Nu vreau doar să am grijă de corpul meu. Nu vreau doar să trăiesc mai mult. Vreau să obțin de la corpul meu mai mult decât oricine altcineva. Dar metoda Wim Hof nici măcar nu se referă la așa ceva. Se referă la a fi capabil să folosești mai mult din darurile pe care ți le-a oferit Dumnezeu. Te va ajuta să câștigi un instrument care te va face să-ți atingi potențialul maxim. Cred că suplimentele și exercițiile fizice sunt extraordinare, dar nu cred că este ceva mai extraordinar decât să faci exercițiile de respirație la prima oră a dimineții.

STEVE WEATHERFORD
CAMPION SUPER BOWL, MULTĂ VREME PREZENT ÎN NFL*,
ANTREPRENOR, SOȚ ȘI MÂNDRU TATĂ A CINCI COPII

Un alt beneficiu al energiei crescute pe care o oferă metoda mea este capacitatea de a ataca bolile. Atunci când oamenii sunt bolnavi sau suferă de o afecţiune cronică, simplul fapt de a supravieţui le consumă toată energia pe care o au. Nu dispun de mijloace pentru a produce noi molecule de ATP în vederea reparării, refacerii sau asigurării plasticităţii minţii şi corpului. De aceea, trebuie să introducem aceste tehnici de respiraţie conştientă în toate centrele de îngrijire din lume. Procedând astfel, capacitatea pacienţilor de a-şi repara corpul va creşte şi se va accelera, iar ei se vor simţi mult mai bine decât dacă ar lua medicamente. Dezasimilaţia aerobă este un proces complet natural, sigur şi

* National Football League – Liga Națională de Fotbal. (n. red.)

eficace. Este realizat de minte și de respirație, iar atunci când cele două lucrează împreună, reușești să creezi mai multă energie pentru reparare și recuperare, ceea ce te face să te simți mai bine. E nemaipomenit cât de simplu este.

Bineînțeles că trebuie să continuăm să cercetăm științific toate aceste lucruri deoarece, chiar dacă tot ce am spus în carte este dovedit de mine și de mii de alte persoane, acceptarea acestor adevăruri nu s-a produs la scară largă în comunitatea medicală. Însă nu mă surprinde acest lucru, de aceea am decis să scriu cartea de față. Sunt recunoscător editorului meu pentru că mi-a oferit această platformă, întrucât este foarte puternică. Schimbăm viața oamenilor și dezvăluim o cale către sănătate și vindecare, în timp ce așteptăm ca întreaga comunitate medicală, care poate fi uneori la fel de înceată ca o broască țestoasă, să ne ajungă din urmă. Metoda însă funcționează și avem date care o dovedesc.

Psihoterapeutul și terapeutul vienez specializat în respirație Wilfried Ehrmann, autorul cărții *The Manual of Breath Therapy* (*Manualul terapiei prin respirație*), scria într-un articol din 2015 următoarele: „Cu cât respiri mai mult, cu atât se creează mai multe molecule de ATP, în timp ce producția de acid lactic scade, menținând corpul în stare alcalină. În același timp, cu cât respiri mai profund, cu atât expiri mai mult dioxid de carbon, nivelul pH-ului din sânge devine mai alcalin, și astfel dezasimilația aerobă se intensifică”[4].

Când dezasimilația aerobă se intensifică, nivelul de energie crește, și acesta este momentul în care mintea intră în ecuație. Îți amintești că am reușit să rezist numai prin puterea minții la stresul provocat de o endotoxină? Fiindcă m-am expus la frig de atâtea ori, legăturile neurologice din

creier au fost și au rămas bine consolidate. Nici măcar nu am știut acest lucru până când nu am fost testat în laboratoarele din Radbound, dar acum pot înainta în mod convingător această teorie, deoarece este susținută de știință. Am reușit. Mintea și respirația pot crește nivelul de energie mult mai mult decât se credea că este posibil.

## PROTOCOLUL WHM: RESPIRATUL PUTERNIC PENTRU ANDURANȚĂ

Acest exercițiu este o adaptare a exercițiului de respirație de bază pentru a crește performanțele sportive. Poți întârzia privarea de oxigen din țesutul muscular, amânând așadar punctul de acidificare lactică, ce duce la oboseală și epuizare. Exercițiile de respirație stimulează eliberarea adrenalinei și a glucozei pe care corpul le poate absorbi imediat, astfel putând să atingă o performanță mai bună.

Înainte de a te angaja într-un efort de anduranță, cum ar fi alergatul pe distanțe lungi sau mersul pe bicicletă, fă trei sau patru runde de respirat puternic:

1. Inspiră adânc și relaxează-te pe expirare de 60 de ori.
2. La ultima respirație, inspiră profund și apoi ține-ți respirația cel puțin 15 secunde (sau atât cât îți este comod), strânge-ți întregul corp încordându-ți planșeul pelvian și lăsând senzația de presiune să urce pe șira spinării până în creștet.
3. Relaxează-te în timp ce expiri și începe o nouă rundă.
4. Începe fiecare rundă în ritmul tău obișnuit de respirație WHM, apoi crește treptat viteza și intensitatea. Această creștere este cea care face respirația puternică.
5. Așteaptă câteva minute ca să-ți revii, apoi începe exercițiul de anduranță.
6. Respiră mai mult decât simți nevoia și fii atent la respirație în timpul exercițiului de anduranță.

Ai toată energia necesară pentru a face orice, pentru a depăși orice obstacol sau boală din corpul, viața, calea sau destinul tău. Așa ne-a dotat natura. Adenozin trifosfat, dezasimilație aerobă, procese mitocondriale, ciclul acidului citric – spune-i cum vrei – doar obține-ți energia. Este din belșug, mai mult decât vei avea nevoie vreodată. Cât de multă energie vrei? Eu le spun sportivilor să respire mai mult decât simt că au nevoie. Și știi ce-mi răspund? „Într-o săptămână de când am început să fac exercițiile de respirație, după ani de zile în care am crezut că-mi atinsesem limita, am observat că am reușit să-mi cresc energia cu 10%, 15% sau mai mult." De asta spun mereu: „Respirați, ticăloșilor!". Scuză-mi expresia, dar știu că înțelegi. Respiră și vei vedea ce rezultate fantastice vei obține.

Studiul de la Universitatea Radboud a dovedit pentru prima oară că suntem capabili să influențăm în mod conștient procesele mitocondriale din sistemul limfatic. Oamenii de știință au găsit o modalitate de a le măsura cu ajutorul laserului, dar nu știau cum să le influențeze după pofta inimii, cum să o facă efectiv. Și, deoarece respirația conștientă accelerează procesele mitocondriale și, drept urmare, nivelul de energie din sistemul limfatic, avem capacitatea să ne curățăm corpul de toxine și de alte deșeuri mai repede și mai eficient. Pe lângă punerea în mișcare a lichidului limfatic, care readuce proteinele și grăsimile în sistemul circulator, sistemul limfatic funcționează și ca un fel de sistem de gestionare a deșeurilor la nivel celular. Dar, fiindcă până acum nu puteam pătrunde fizic în acest sistem, nu puteam activa nici procesele mitocondriale pentru a crea mai multă energie necesară ca să scăpăm de deșeurile – adică de toxinele – acumulate în celule. Acum, prin respirație conștientă și dezasimilație aerobă, putem. Așadar, pe lângă beneficiile

în ce privește recuperarea și pe linie de performanță, respirația ajută și la curățarea corpului de substanțele nocive. Este o sfântă treime.

Superstarul olandez în arte marțiale mixte Alistair Overeem, poreclit „Demolatorul", este unul dintre sportivii de elită care are de câștigat de pe urma acestei sfinte treimi. Unul dintre cei doar doi luptători care a obținut în același timp titlul mondial în MMA* și K-1, Overeem concurează în circuitul profesionist din 1999. Acum, la 40 de ani, a ajuns la vârsta la care majoritatea luptătorilor se retrag, dar el nu dă semne să fi încetinit vreun pic ritmul. În momentul scrierii acestor rânduri, era numărul 6 la categoria grea în cadrul Ultimate Fighting Championship (UFC) și atribuie Metodei Wim Hof meritul pentru îmbunătățirea condiției lui fizice.

Superstarul UFC** Alistair Overeem are încredere în Metoda Wim Hof pentru a-și îmbunătăți condiția fizică.

* Mixed Martial Arts – Arte Marțiale Mixte. (n. red.)

** Ultimate Fighting Championship - cea mai mare competiție de arte marțiale mixte din lume. (n. red.)

În 2015, când Overeem l-a înfruntat pe fostul campion UFC Junior dos Santos (pe atunci numărul unu la categoria grea în UFC), şi-a controlat emoţiile dinaintea luptei apelând la exerciţiile de respiraţie pe care le practicase zilnic de când începuse să se antreneze cu mine în acel an. L-au ajutat să rămână calm şi concentrat pe ceea ce avea de făcut, adică să se lupte cu un adversar cu adevărat formidabil, un artist al knockout-ului care, până în acel moment, avea un record în ring de 17-3. Dar, în acea seară, Alistair a intrat în octogonul din Orlando, Florida, şi a făcut ce avea de făcut, învingându-l pe dos Santos printr-un knockout tehnic la sfârşitul celei de-a doua runde. Şi, deşi un campionat de box de o asemenea amploare este foarte dificil, a declarat după aceea că nu era obosit. Ca rezultat al antrenamentului nostru, rezistenţa i se îmbunătăţise semnificativ.

Dar o capacitate aerobă crescută nu este singurul beneficiu pe care metoda mea îl oferă sportivilor. Îi ajută, de asemenea, să se recupereze mai repede. După fiecare antrenament, fie că este cardio sau ridicarea greutăţilor (sau, în cazul lui Overeem, un campionat de box), corpul unui sportiv are nevoie de timp pentru a se recupera cum trebuie. Ţesutul muscular se deteriorează, iar depozitele de energie sunt epuizate în timpul activităţii fizice, şi, drept urmare, corpul are nevoie de odihnă. Sportivii care practică metoda mea observă că dorm mai bine, că inflamaţia este mai redusă şi că se recuperează mai repede. De curând, în cadrul unui studiu publicat în timp ce scriam această carte, am demonstrat că respiraţia activează ciclul Cori, reciclând acidul lactic, care este transformat prin piruvat în glucoză nouă.[6] Acest lucru înseamnă mai multă energie! Înseamnă un antrenament mai eficient! Aşadar, nu este de mirare că Alistair Overeem crede că această metodă poate „schimba lumea".

Dar nu trebuie să fii un sportiv de elită pentru a te bucura de aceleaşi beneficii. Dacă oameni obişnuiţi care suferă de boli precum scleroză multiplă, artrită reumatoidă şi cancer pot ajunge în vârful Muntelui Kilimanjaro, imaginează-ţi numai cum ar putea să-i ajute metoda mea pe cei care aleargă de plăcere, pe cei care joacă fotbal duminica sau pe jucătorii amatori de baschet. Dacă scopul tău este să alergi, să spunem o milă (1,6 kilometri) în 9 minute, ceea ce pentru un bărbat de cincizeci de ani înseamnă o condiţie fizică medie, atunci, o creştere a capacităţii aerobe te va ajuta cu siguranţă să reuşeşti acest lucru.[7] Acelaşi lucru este valabil şi pentru cei care joacă fotbal duminica, precum şi pentru jucătorii amatori de baschet. Dacă nivelul condiţiei fizice cardiovasculare te împiedică să alergi pe distanţa unui teren de fotbal sau de baschet fără să gâfâi, încearcă să vizualizezi ce ai putea face dacă ai avea mai mult oxigen. Nu vreau să-ţi sugerez că te vei transforma deodată în Lionel Messi sau LeBron James, dar vei observa că-ţi creşte semnificativ rezistenţa şi, prin urmare, te vei bucura mai mult de joc. Bucuria va fi sporită când vei observa, mai târziu, că durerile, junghiurile şi oboseala care apar de obicei după un efort fizic extenuant se vor reduce şi ele semnificativ.

METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 3

## WHM ÎȚI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE PERFORMANȚELE SPORTIVELE?

Pentru a demonstra puterea acestei tehnici, hai să facem câteva flotări. Mai întâi, execută cât de multe flotări poți, pentru a stabili un nivel de referință. Cei mai mulți dintre noi putem efectua numai 10 sau 20 înainte să obosim foarte tare. Acum, fă o singură rundă de exerciții de respirație de bază, expiră complet și încearcă să faci din nou flotările în timpul fazei de retenție, ținându-ți respirația după ce expiri. Dacă te simți în stare,

continuă cu flotările după ce inspiri pentru respirația de recuperare. Vei fi surprins să descoperi că, dintr-odată, vei putea face de două, de trei sau de patru ori mai multe flotări decât înainte.

Dr. Mehmet Oz nu este un sportiv de elită, ci un chirurg de 60 de ani care a devenit gazda unui talk-show popular și care este într-o formă bunicică pentru un bărbat de vârsta lui. Totuși, atunci când Scott Carney a apărut în emisiunea lui pentru a-și promova cartea despre metoda mea și l-a învățat pe dr. Oz (și pe doi membri din public) tehnica de respirație, dr. Oz și-a surprins telespectatorii și pe el însuși făcând aproape 40 de flotări.

„Este interesant", a spus el în cadrul transmisiunii televizate. „Nici măcar nu am obosit. Aș putea continua. Și, apropo, eu nu puteam să fac atâtea flotări în mod obișnuit. Am făcut mult mai multe decât norma. Tehnica a fost *demențial* de eficace. Nici măcar nu mi-a crescut pulsul."[8]

Dacă cineva care nu este sportiv, precum dr. Oz, poate face 40 de flotări după numai o rundă de respirații Wim Hof, gândește-te numai ce ai putea face după mai multe runde, după o perioadă neîntreruptă de practică consecventă. Flotările sunt numai începutul, iar tu ești limitat numai de profunzimea imaginației tale. Ce ai vrea să faci?

Eu am 61 de ani acum, dar mă simt mult mai tânăr. Sunt într-o formă fizică la fel de bună ca unii bărbați care au jumătatea vârstei mele. Oricum, ce este vârsta? Mă simt tânăr pentru că *sunt* tânăr. Spiritul și sufletul sunt eterne și există în afara timpului. Nu cunosc limite. Așa că, perseverez. Avansez. Încă fac baie cu gheață în fiecare zi pentru că-mi place la nebunie. M-a ajutat să mă cunosc mai bine și să-mi aflu locul în univers, în natură, iar pentru asta sunt

recunoscător. Baia cu gheață mi-a fost foarte utilă mai ales în ultima vreme, de când fac un anumit tip de antrenament muscular pentru a vedea dacă sunt capabil să-mi dezacidific și mai mult biochimia, ca să devin și mai alcalin. Asta mă va ajuta să pătrund și mai adânc în mine însumi și chiar dincolo de mine, obținând astfel o stare biochimică în care acidul nu există. Cum procedez? Cu ajutorul minții. Îmi setez mintea astfel încât să aibă o influență directă asupra performanței mele fizice.

De exemplu, ca exercițiu, fac întinderi cu o bandă elastică. O prind în ușă și trag. La început, nu reușeam să fac decât vreo 50 de repetări înainte să obosesc, acum, însă, fac 160 fără să-mi obosesc mușchii prea tare. În ciuda acestui progres, masa musculară nu prea îmi mai crește. Oricum, nu acesta este scopul exercițiului. Nu. Eu îmi influențez starea acidă a țesutului muscular – mărind pragul lactic – folosindu-mi mintea, alături de respirație, pentru a-mi spori forța musculară. Nu ai nevoie de mușchi mari pentru a genera putere. Mai mare nu înseamnă întotdeauna mai bun, ba chiar, câteodată înseamnă mai rău. Ia spre exemplu corpul sportivilor de anduranță, cum ar fi cicliștii sau cei care aleargă pe distanțe mari. Mușchii lor nu sunt mari, dar sunt capabili să genereze o forță imensă. Acidul lactic se acumulează în mușchi în timpul activității fizice intense, provocând oboseală, durere și, în cele din urmă, făcându-te să cedezi. Sportivii de elită au un prag mai înalt de acid lactic decât oamenii obișnuiți, iar cei care practică metoda mea pot obține rezultate similare, cu sau fără avantajul unei moșteniri genetice superioare.

## WHM ȘI PERFORMANȚA SEXUALĂ

*Performanța sportivă nu este singurul fel de performanță care se îmbunătățește practicând metoda mea. Dacă poate face un bărbat să execute 40 de flotări după numai o rundă de exerciții de respirație, imaginează-ți ce ar putea face acel bărbat în pat. Jelle Steenbeek, creatorul programului Lionwood, este un instructor WHM care a descoperit că practicarea metodei de respirație împreună cu partenera lui sexuală intensifică experiența pentru amândoi.*

Încă de când am început să fiu instructor WHM, am căutat să folosesc metoda pentru a îmbunătăți diferite aspecte ale vieții de zi cu zi. Una dintre modalitățile preferate este să folosesc respirația pentru a spori experiența sexuală. Am descoperit că starea mintală pe care o generează, combinată cu energia suplimentară creată în celule pentru mai multă rezistență și cu activarea puterilor primordiale ale creierului reptilian, poate provoca niște scântei serioase.

O cuprind pe soția mea de piept în timp ce stau în spatele ei sprijinit pe niște perne și facem împreună trei sau patru runde de respirație. Asta înseamnă că suntem amândoi în aceeași echipă. Am descoperit că este o modalitate unică și blândă de a mă armoniza cu partenera mea.

Practicarea Metodei Wim Hof îmi antrenează și mușchiul perineal de fiecare dată când „strâng" în cea de-a doua retenție a ciclului de respirație. Acesta este unul dintre cei mai importanți mușchi pentru a avea o viață sexuală împlinită, atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

Un alt lucru pe care m-a ajutat să-l fac respirația este să încetinesc și să-i ofer partenerei mele mai mult timp să se simtă bine. Ca bărbat, dacă te aprinzi și continui, este foarte probabil să ai orgasm dacă ești excitat peste 80%. Dacă te oprești de fiecare dată când ajungi acolo și nu treci pragul, vei obține o plăcere mult mai intensă. La fiecare „platou", te oprești de fiecare dată la 80%, faci exercițiile de respirație și, apoi, o iei de la capăt. De această dată nu pornești de la zero; te afli mai sus și vei ajunge

mai sus. În plus, cu cât ai mai mult control asupra corpului tău, cu atât vei avea mai mult control și asupra echipamentului tău.

Ca să nu mai vorbesc despre băile cu gheață și sexul mai bun, respectiv copiii numiți după Wim!

JELLE STEENBEEK
BELGISCH PARK, OLANDA

Și alimentația joacă un rol important în performanța noastră, bineînțeles, dar nu este totul. Recent, în cadrul taberei mele de antrenament din Polonia, cineva mi-a spus: „Da, am văzut că bei câteodată". I-am răspuns: „O bere, adică? Nu sunt un puritan, omule. E plăcut să bei o bere din când în când. Îmi place. Nu prea mult, dar moderat, da. Berea e bună". Sunt devotat misiunii mele, dar nu sunt un model de virtute. Nu sunt aici ca să fiu un exemplu pentru tine, ci mai degrabă să fiu expertul din mine însumi. *Acesta* trebuie să fie exemplul pe care să-l urmeze ceilalți! Nu avem decât această viață, așa că am putea să ne bucurăm de ea. Cei care se privează de o mică plăcere cum este o bere ocazională, pot obține beneficii de scurtă durată, dar nu-și hrănesc sufletul.

I-am spus tipului: „Știi ceva? Voi încerca să stabilesc un nou record mondial chiar acum. Fără antrenament ori vreo pregătire în prealabil, voi sta desculț, în zăpadă, timp de trei ore, în poziția călărețului. Îți voi arăta cum să controlezi ce devine acid, astfel încât să nu devină acid, ca să pot continua fără să obosesc. Dar, înainte de asta, vreau o bere".

Nu știu dacă ești familiarizat cu poziția călărețului, care este o poziție importantă în artele marțiale, dar este foarte greu de menținut. Este dificil să stai așa fie și numai câteva minute, darămite trei ore. Acidul lactic se acumulează

foarte rapid în mușchi, în primul rând în cvadricepși, iar apoi se instalează oboseala și durerile. Pentru a menține poziția călărețului timp de trei ore e nevoie de mult mai mult decât de abilitatea de a face față durerii și de a o suporta. E nevoie de control asupra biochimiei din mușchi. Asta înseamnă performanță adevărată. Asta înseamnă detoxificarea mușchiului care este angajat activ în efort toxic.

Folosindu-mă de respirație și de puterea minții, am stabilit un nou record.[9] Apoi, chiar dacă numai pentru a-mi susține în continuare punctul de vedere, am spus: „Acum mai vreau o bere!". Și am mai băut una.

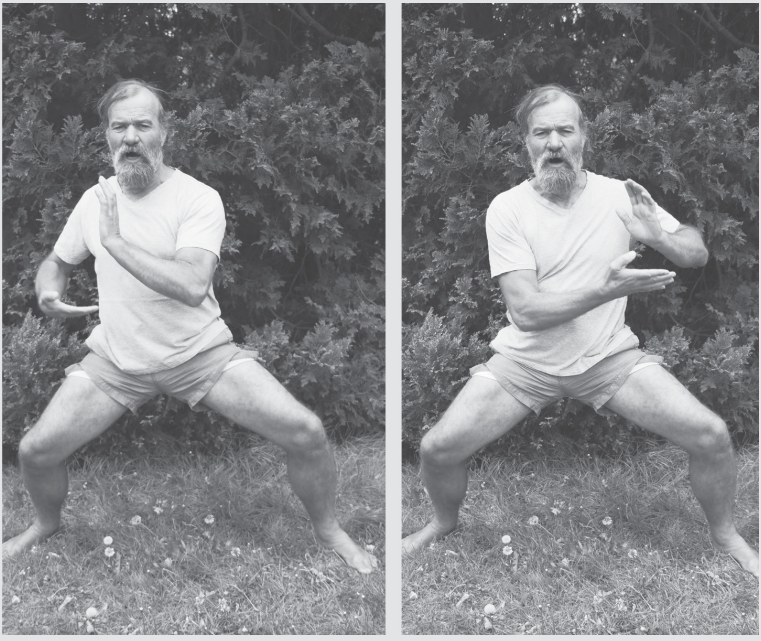
METODA WIM HOF, EXPERIMENTUL NR. 4

## CÂT TIMP POȚI MENȚINE POZIȚIA CĂLĂREȚULUI?

Cât timp poți sta în poziția călărețului, cu sau fără bere? Hai să aflăm!

Pentru a te așeza în poziție, stai drept, apoi depărtează-ți picioarele, cam cât o dată și jumătate lățimea umerilor tăi. Asigură-te că tălpile au vârful îndreptat înainte, că ai spatele drept, că postura îți este verticală și aliniată. Acum îndoaie-ți genunchii ca pentru poziția ghemuit, aplecându-ți partea superioară a corpului, de parcă ai călări. Ține-ți genunchii aliniați cu degetele de la picioare. Pune-ți mâinile în șold. Acum rămâi așa.

Te va ajuta dacă respiri profund, pentru că, astfel, scade acumularea de acid lactic din mușchi, care duce la oboseală și te face să cedezi. Mai întâi respiră normal și vezi cât timp poți menține poziția. Apoi, a doua oară, respiră adânc și uniform și observă diferența. Mie îmi place și să-mi mișc brațele și să scot sunete – îmi îndepărtez mâna dreaptă de corp, spre partea stângă, apoi invers, și scot sunete precum „huu-haa" în timp ce respir. În taberele noastre de retragere WHM, folosim adesea acest exercițiu ca să ne încălzim după ce am intrat în apă rece. Ajutați de energia grupului, oamenii reușesc cu ușurință să-și mențină poziția timp de 30 de minute.



Performanţa se naşte din impresia că ai toată energia necesară atingerii scopului. Pentru asta, trebuie să dormi, să fii mai puţin stresat, ai nevoie de mâncarea potrivită, dar şi de biochimia potrivită, de respiraţia potrivită. Trebuie să oferi corpului tău uneltele adecvate pentru a se recupera, altfel te poţi expune foarte uşor la riscuri.

Pentru mine, performanţa înseamnă însăşi viaţa. Dacă îţi trăieşti viaţa, dacă te simţi bine şi îţi urmezi pasiunea din suflet, atunci cine te poate opri? Dacă nu faci lucrurile cu pasiune, cu emoţie şi din inimă, atunci funcţionezi numai cu adrenalină. Vei ajunge la extenuare. Dacă eşti capabil să faci faţă mecanismelor stresului, vei reuşi pe deplin. Respiraţia îţi oferă abilitatea de a te conecta cu tine însuţi atunci când te afli într-o competiţie, pe când stresul şi efortul te

deconectează. Purifică-te în fiecare zi cu ajutorul metodei mele. Vorbim despre emoţie, despre legătura cu inima ta, despre dorinţa de a te juca, despre bucuria şi relaxarea care vin din ele. Faci toate astea pentru inima ta. Trebuie să rămână întotdeauna pe primul loc. Este ceva mai profund decât povestea ta personală. Ce înseamnă succesul adevărat? Înseamnă să ajungi să trăieşti în inima ta.

# 9 ADEVĂRUL ESTE DE PARTEA NOASTRĂ

Noi suntem noii gladiatori. Tu şi cu mine. Vechii gladiatori nu mai există, iar războaiele lor s-au încheiat. Problemele lor nu sunt problemele tale. Viaţa ta este a ta. Ideile mele nu sunt radicale, iar eu nu sunt supraom sau extraordinar, dar cred cu toată convingerea că suntem capabili să schimbăm lumea. Cred asta pentru că văd puterea metodei mele în fiecare zi în viaţa reală. O trăiesc. Trăiesc *pentru ea*. Cu fiecare experiment, cu fiecare publicaţie, rescriem cărţile, ne susţinem cauza. Operăm dincolo de limitele cunoscute ale ştiinţei.

Îmi aduc aminte că m-am întâlnit odată, într-o librărie, cu profesoara Maria Hopman, după ce făcuse nişte experimente pe mine. Eu aveam o groază de idei îndrăzneţe despre cum să schimb ştiinţa, iar ea mi-a spus: „Wim, uite-te în jur, vezi toate aceste cărţi? Dacă ceea ce spui tu este adevărat, atunci va trebui să le schimbăm pe toate!". Şi ştii ceva? Chiar *trebuie* să se schimbe cărţile, pentru că sunt învechite. Ştiinţa a evoluat. Conţinutul s-a schimbat. *Noi* ne-am schimbat.

Dar toate acestea sunt lucruri externe. Frigul și respirația nu s-au schimbat. Oamenii se luptă cu frigul din prima iarnă, iar călugării tibetani practică tehnicile de respirație conștientă de mai bine de o mie de ani. Respiri de peste 23.000 de ori pe zi fără ca măcar să te gândești la asta. Însă, atunci când respiri cu intenție, se trezește un instinct evoluționist care, conștient sau inconștient, intensifică experiența.

După triumful nostru de la Radboud, am observat o oarecare creștere a interesului pentru metodă, dar în mare parte printre jurnaliști. Au existat câteva apariții televizate și articole, dar neînsemnate față de ce mă așteptam. Unii continuau chiar să prezinte povestea noastră ca pe o curiozitate, iar pe mine, ca pe un fel de anomalie genetică ori un caz izolat, dar cercetarea a fost publicată și, odată cu ea, a venit și o anumită credibilitate. Întotdeauna vor exista cinici și sceptici care se vor împotrivi atunci când pui la îndoială ordinea instituită a lucrurilor. Acei cinici batjocoresc ceea ce nu înțeleg, pentru că le este frică. Le este frică de adevăr. Așa că am profitat de elanul pe care l-am căpătat ca să fac și mai multe cercetări.

În 2009, sub supravegherea doctorului Wouter van Marken Lichtenbelt și a echipei lui din cadrul Departamentului de Medicină Nucleară al Universității Maastricht din Olanda, am arătat că, la 52 de ani, aveam în corp aceeași cantitate de grăsime brună (sau țesut adipos brun) ca un tânăr, chiar dacă la acel moment se credea că aceasta nu mai este prezentă în corpul adulților.[1] Și nu doar atât. Am metabolizat de patru ori și jumătate mai multă energie din grăsimea brună decât ceilalți subiecți, toți mult mai tineri.

La copiii mici, grăsimea brună joacă un rol-cheie atât în termoreglare, cât și în termogeneză, creând căldură atunci când le este frig, deoarece nu se pot mișca la fel de mult ca noi. În loc să depoziteze energia, așa cum face grăsimea albă, grăsimea brună este capabilă să o ardă. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, cantitatea de grăsime brună din corp scade considerabil. Aceasta se datorează, în parte, faptului că purtăm tot timpul haine și că trăim într-o bulă cu climă controlată, pe care ne-am creat-o singuri. Dar, la fel cum mușchii se atrofiază dacă nu sunt folosiți, la fel se întâmplă și cu depozitele de țesut adipos brun, care scad atunci când corpul nu este activat sau stimulat de frig. Din acest motiv se credea că persoanele mai în vârstă nu au deloc sau au foarte puțină grăsime brună în corp.

Dar cred că ai înțeles până acum că eu nu sunt ca alți oameni de vârsta mea. Sau de orice vârstă. Și, pentru că am ieșit în frig și mi-am stimulat corpul cu regularitate, ani de zile, cercetătorii de la Maastricht au găsit în corpul meu aceeași cantitate de grăsime brună care în mod normal s-ar găsi la un adolescent. Ceea ce li s-a părut însă mai interesant decât prezența țesutului adipos brun a fost felul în care reușeam să-l folosesc pentru a genera căldură. S-a observat o activitate a acestui țesut în timpul expunerii la frig la 23 dintre cei 24 de subiecți, dar eu am fost singurul capabil să-și activeze țesutul adipos brun pentru a genera suficientă căldură ca să-și mențină temperatura internă pe durata expunerii la frig, fără să tremure.

Profesorii de la Maastricht credeau că au descoperit secretul lui Iceman – aha! – și și-au publicat constatările în *New England Journal of Medicine*, care este cea mai veche revistă de medicină din lume, cu apariție neîntreruptă,

ale cărei articole sunt analizate în prealabil de colegi. Deşi producerea de ţesut adipos brun joacă un rol în capacitatea mea de a îndura frigul, nu spune întreaga poveste. Pentru că, aşa cum am arătat mai târziu la Universitatea de Stat Wayne, pot genera căldură cu ajutorul muşchiului intercostal, dar şi prin puterea minţii, fără exerciţii de respiraţie. Profesorul van Marken Lichtenbelt a sugerat că, în generarea căldurii, este posibil să fi jucat un rol şi contracţia musculară, dar ideea strictă de voinţă era un teritoriu neexplorat.[2]

Întrucât nu-şi prea puteau explica cum de eram capabil să fac lucrurile pe care le făceam, câţiva ani mai târziu ne-au invitat pe mine şi pe geamănul meu identic, Andre, la un studiu comparativ.[3] Voiau să stabilească, o dată pentru totdeauna, dacă chiar eram nişte anomalii genetice, aşa cum credeau ei, sau dacă abilităţile mele erau rezultatul antrenamentului. Andre este şofer de tir, deci are o viaţă oarecum mai sedentară decât mine. Nu practica metoda mea pe atunci (acum o practică), deşi cunoştea tehnicile. Nu făcea încă băi cu gheaţă şi nici nu urma tehnicile de respiraţie specializate pe care le creasem, dar era, şi încă este, foarte activ în afara slujbei şi i-a plăcut întotdeauna să înoate în natură, ceea ce ar putea explica depozitele de grăsime brună pe care echipa profesorului van Marken Lichtenbelt le-a descoperit şi la el. Totuşi, din punct de vedere genetic, biologic, suntem la fel. Suntem, practic, copii genetice, fără diferenţe fenotipice perceptibile.

Spre consternarea cercetătorilor de la Maastricht, este exact ce au descoperit. Relatându-şi constatările în PLOS* One, o revistă ştiinţifică accesibilă tuturor cercetătorilor,

* Public Library of Science. (n. red.)

cu articole analizate de colegi, ei au scris: „Nu a fost găsită nicio diferenţă semnificativă între cei doi subiecţi”[4]. Atunci, cum pot eu să fac lucrurile pe care le fac, şi Andre nu? Dacă toate testele au arătat că suntem la fel, atunci singurul răspuns logic este că se datorează intensităţii antrenamentelor mele şi felului în care corpul meu răspunde la ele. După zeci de ani de antrenamente în frig, am dezvoltat o neurologie diferită. Aceasta este puterea minţii.

Vorbesc despre logică, deoarece nu e magie. Cercetarea efectuată asupra metodei mele se face în interesul unei mai bune înţelegeri a potenţialului uman. Este noua paradigmă în ştiinţă şi, cu cât participă mai mulţi oameni la aceste studii şi le citesc, fie ei specialişti din domeniul medicinei sau oameni de rând, cu atât cauza noastră avansează mai mult. Nu mai putem privi lucrurile cu o minte atât de îngustă, ci trebuie să vedem imaginea de ansamblu. Natura ne arată că nu putem cuprinde cunoaşterea, că trebuie *să fim* cunoaşterea. Nu putem spune că, dacă avem ţesut adipos brun, putem face faţă la orice. Nu. Trebuie să aducem şi *mintea* în ecuaţie. Realizarea adevăratei amplori a puterii minţii înseamnă crearea de noi căi neurologice care contribuie la o nouă realitate. Aceasta este sfânta treime: frigul ca oglindă, respiraţia ca ghid şi starea de spirit ca creator.

---

În colaborare cu Institutul Tehnologic Regal din Melbourne, Australia, am condus un sondaj la care au participat peste 3.000 de subiecţi. Între cei care au răspuns la chestionarul cercetătorilor s-au numărat peste 100 de oameni care au susţinut că metoda mea i-a ajutat să atenueze sau să elimine simptomele artritei. Alte 50 de persoane au spus că le-a

ajutat să facă cancerul să intre în remisie. Mai multe persoane au declarat că li s-a redus durerea cronică. Răspunsul a fost, într-un cuvânt, copleşitor.

### WHM ȘI DUREREA CRONICĂ

Viața mea s-a schimbat atunci când s-a comis o greșeală medicală în timpul unei operații de șold artificial. Intervențiile suplimentare nu mi-au îmbunătățit starea. Sufeream de durere cronică și limitări fizice în fiecare zi. Dar, apoi, am aflat de Metoda Wim Hof și viața mea s-a schimbat complet. Mi-a oferit înțelegerea și abilitatea de care aveam nevoie pentru a-mi îmbunătăți fundamental calitatea vieții, în ciuda durerii și a limitărilor.

Durerea este un fenomen complex care poate avea un efect profund asupra vieții. Adesea, durerea zilnică provoacă o spirală negativă care poate duce la depresie, izolare și dependență de medicamente. Poate avea un efect cumplit asupra muncii și relațiilor celor care suferă. Dar, utilizând metoda lui Wim, am reușit să nu mai iau medicamente și să-mi influențez durerea într-un mod natural. Concentrarea, respirația și expunerea la rece îmi permit să produc hormoni care conțin morfină și canabinoide, ce reduc percepția durerii. Poate că durerea este o constantă în viață, dar poate fi controlată prin Metoda Wim Hof.

WIEBE OTTEN
AMSTELVEEN, OLANDA

## RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA DURERII

Atunci când practici metoda mea pentru reglarea durerii, îți manipulezi în mod conștient corpul și durerea pe care o simți prin intermediul tehnicilor de respirație.

1. Începe prin a te așeza sau a te întinde într-o poziție comodă. Odată ce te-ai relaxat, direcționează-ți atenția către locul în care simți durerea. Apoi, inspiră adânc, calm, de cinci ori.
2. Acum, respiră adânc de încă 20 de ori. Inspiră profund, expiră. Nu forța respirația.
3. Expiră pentru ultima oară complet, apoi inspiră încă o dată și ține-ți respirația zece secunde.
4. În timp ce-ți ții respirația, concentrează-ți atenția asupra punctului dureros și direcționează către el respirația pe care ai ținut-o. De asemenea, încordează-ți mușchii din zona dureroasă.
5. Expiră și eliberează toată tensiunea.

Gândește-te la senzația de durere ca la un semnal. Motivează-te să asculți acest semnal și să te armonizezi cu el. Acest semnal îți spune că biochimia din zona respectivă trebuie schimbată sau că se schimbă. Un șir de gânduri pozitive sau o atitudine pozitivă influențează felul în care percepi durerea. Scopul nu este suprimarea semnalului durerii, ci schimbarea chimiei interne care produce durerea.

Am participat deja la zeci de studii cu cercetători de la Universitatea Radboud și de la alte instituții științifice prestigioase din toată lumea, iar rezultatele au fost extraordinare. Și, pe lângă descoperirea senzațională că oamenii sunt capabili să-și influențeze conștient sistemul autonom nervos, cel endocrin și cel imunitar, am arătat și beneficiul metodei mele ca tratament natural pentru o serie de boli, afecțiuni și tulburări.

Ai auzit vreodată de boala inflamatoare numită spondilită anchilozantă? Sună terifiant, și pe bună dreptate, fiindcă poate face ca unele oase mici ale coloanei vertebrale să fuzioneze.[5] Acest fapt afectează serios flexibilitatea și poate duce la o poziție cocoșată. În cazul în care afectează

coastele, poate deveni foarte dificil să respiri. Aproximativ 2,7 milioane de americani suferă de spondilită anchilozantă, iar peste două sute de mii de cazuri noi sunt raportate în fiecare an. Nu se cunoaşte niciun leac şi este, desigur, o boală foarte dureroasă. Dar, o echipă de cercetători de la Centrul Medical Academic, spitalul universitar afiliat Universităţii din Amsterdam, condusă de dr. Dominique Baeten, a făcut un studiu clinic în anii 2016 şi 2017, în cadrul căruia 24 de subiecţi cu vârste cuprinse între 18 şi 45 de ani au raportat o reducere semnificativă a inflamaţiei şi a durerii, precum şi o îmbunătăţire generală a calităţii vieţii, după 30 de zile de practică a metodei mele.[6] Experimentul a avut un asemenea succes, încât Centrul Medical Academic recomandă acum metoda mea ca terapie suplimentară oficială pentru cei care suferă de spondilită anchilozantă.

Dr. Matthias Wittfoth este un specialist german în neuroştiinţe şi un hacker autoproclamat al stresului, iar acum este şi instructor WHM certificat de nivel 3. În 2018, a participat la conferinţa Reden Reicht Nicht („Nu este de ajuns să vorbim") din Bremen. Această conferinţă anuală reuneşte specialişti în neuroştiinţe din toată lumea pentru a discuta modalităţi noi, altele decât terapia cognitivă standard, de a alina şi ajuta persoanele care suferă de depresie şi de alte afecţiuni emoţionale şi mintale.

Cercetătorii erau interesaţi să vadă dacă metoda i-ar putea ajuta pe cei blocaţi din punct de vedere emoţional crescând activitatea nervoasă din creier. Vrei să afli ce s-a întâmplat cu tomografiile cerebrale? Au arătat că, în timpul exerciţiilor de respiraţie, creierul li s-a luminat ca un glob

de discotecă. Fluxul sanguin a ajuns pretutindeni. Așa cum am mai spus, metoda mea readuce sângele în creier și, odată cu el, activitatea nervoasă necesară prevenirii și ameliorării afecțiunilor mintale. Încă este nevoie de un studiu oficial și mai avem de învățat despre complexitatea creierului, dar aceasta este o descoperire extrem de încurajatoare. Dacă chiar suntem capabili să vindecăm sau să ameliorăm semnificativ depresia fără intervenție medicamentoasă, atunci am putea schimba fundamental felul în care se practică îngrijirea sănătății mintale în toată lumea. Nu este o exagerare, oameni buni. Gândiți-vă numai.

Bineînțeles că cercetarea continuă să progreseze și să evolueze. Trăim vremuri captivante și sunt foarte optimist în ce privește viitorul. În momentul în care vei citi această carte, este foarte probabil să fi dobândit deja o mai bună înțelegere a beneficiilor metodei mele din punct de vedere științific. Nu mă îndoiesc.

În Noua Zeelandă, la Școala Medicală din cadrul Universității Waikato, dr. Stacy Sims și dr. (Chris) Martyn Beaven au inițiat un studiu (abandonat ulterior din cauza lipsei de fonduri) în scopul determinării eficacității metodei mele în tratarea endometriozei. Endometrioza este o boală adesea dureroasă, în care un țesut similar celui din uter crește în afara acestuia. Pe lângă durerea asociată afecțiunii, persoanele afectate se luptă adesea și cu infertilitatea. Clinica Mayo declară că aproximativ între o treime și o jumătate dintre femeile cu endometrioză au dificultăți în a rămâne însărcinate.[7]

Cercetarea de la Waikato se va baza pe dovezi empirice solide conform cărora capacitatea metodei mele de a reduce inflamația din corp nu doar că le poate oferi alinare femeilor care suferă de endometrioză, ci le va spori și șansele de a procrea. Nu menționez acest studiu și toate celelalte pentru a mă umfla în pene sau ca să pot spune: „Ți-am zis eu!". Nici măcar nu mai încerc să te conving, deoarece, dacă ai citit până aici, probabil că ți-ai format deja o nouă perspectivă asupra a ceea ce credeai că este posibil. Ești un gladiator nou. Scutul îți este metoda mea, iar sabia îți este adevărul. Sper că le vei spune tuturor ce ai aflat din această carte. Astfel, vei îndeplini misiunea noastră. Însă, este important ca atunci când vorbești despre această metodă, mai ales atunci când ai de-a face cu o minte mai conservatoare, să clarifici faptul că totul este susținut de dovezi științifice și că sunt în curs alte cercetări.

Toate studiile sugerează același lucru, și anume că avem o influență mult mai mare asupra bolii decât credeam că este posibil, atât mintal, cât și fizic. Se vor face multe alte studii, dar câte mai trebuie să publicăm înainte ca întreaga comunitate medicală să le recunoască descoperirile? Nu înțeleg cum un medic s-ar putea uita la aceste constatări fără să fie intrigat să afle mai multe. Nu este ceva ce poate fi respins din lipsă de dovezi sau din cauză că eu aș fi vreo anomalie. Oare simpla idee că există și o altă cale, o cale care pune la îndoială toate presupunerile lor și care nu se bazează pe medicație, este percepută ca o amenințare? Oare văd metoda ca fiind diametral opusă intereselor lor comerciale? Bineînțeles, aș prefera să nu cred așa ceva. Aș vrea să cred că avem același scop și că putem lucra împreună în folosul umanității. Nu aceasta este partea cea mai

importantă a jurământului hipocratic pe care trebuie să-l depună toţi medicii?

Dar vorbim despre vindecare sau despre medicină? Asta întreb eu. Dacă vrem să vindecăm, atunci s-o facem. Aici sunt toate datele. Haideţi. E ca şi cum ai spune: „Au încercat să ne îngroape, dar noi suntem seminţe". Adevărul a ceea ce facem noi nu poate fi îngropat. Mai devreme sau mai târziu, seminţele vor răsări. Adevărul nu poate fi controlat sau înăbuşit, deoarece este liber. Nu eu sunt adevărul. Eu sunt doar un mesager. Ştiinţa este. Şi invit pe oricine are dubii, pe orice sceptic din comunitatea medicală, *să-mi arate că mă înşel*. Nu mă tem de critici. Nu. Dimpotrivă, după părerea mea, critica şlefuieşte diamantul care este adevărul. Avem adevărul de partea noastră, şi este o armă suficientă în războiul ideilor.

# 10 O ZI DIN VIAȚA LUI ICEMAN

Sunt tatăl a şase copii. Cei patru copii mai mari, din prima căsătorie, lucrează cu mine. Enahm are acum 37 de ani; Isabelle are 35; Laura, 33; iar Michael, 32. Sunt onorat că lucrează cu mine în fiecare zi. Este un privilegiu să lucrezi împreună cu copiii tăi. Atunci când erau mici şi îi duceam la şcoala primară, nu voiau decât să mă port normal, dar bineînţeles că eu stăteam în mâini şi purtam tricouri pe timp de iarnă. Ceilalţi părinţi se uitau la mine şi spuneau: „Uită-te la el, e nebun!". Iar acest lucru era jenant pentru copii. Dar acum totul s-a schimbat; au aceeaşi misiune. Văd îmbunătăţiri ale sănătăţii în fiecare zi. Nu una sau două, ci zeci, sute, nici nu ştiu câte.

Împărţim biroul cu alte şase persoane, deci suntem cam zece persoane în total. Sunt foarte recunoscător că nu mai sunt singur în această misiune. Eram atât de obişnuit să fiu oaia neagră, omul nebun. Ce binecuvântare e să am alături mai multe inimi! Acum am un băieţel de 2 ani împreună cu partenera mea, Erin. Este minunat, frumos, nebun, năzdrăvan şi emană o drăgălăşenie aproape mistică. Mă topesc, pur şi simplu. Eu, omul de gheaţă. Mă topesc tot timpul în

prezența lui. Îl iubesc nespus. Mai am un fiu pe care nu l-am mai văzut de mult. Are 18 ani acum. Despărțirea de mama lui m-a afectat foarte tare. Am fost dărâmat. Obțineam rezultate bune, depășeam recorduri mondiale, dar tot m-a afectat. Între timp m-am împăcat cu ideea. Am găsit din nou dragostea și sunt binecuvântat nu doar cu familia mea proprie, ci și cu familia extinsă. Iubesc comunitatea pe care o construim. Iubesc viața în general – ca să fiu sincer, sunt nebun după ea –, dar aceste lucruri sunt precum cireașa de pe tort. Am fost binecuvântat cu multe cireșe. Viața mea nu a fost întotdeauna ușoară, știu ce înseamnă durerea, dar sunt fericit. Sunt mai fericit ca niciodată. Este adevărat.

Dar încă mai sunt atâtea de făcut pentru că în lume există foarte multă suferință. Suntem pe drumul cel bun cu știința pentru a arăta că trupul și mintea umană sunt capabile să facă lucruri cu adevărat extraordinare și că metoda mea este un canal. Cei mai mulți dintre noi încă mai credem că bolile și afecțiunile, atât cele fizice, cât și cele psihice, sunt normale sau, mai rău, inevitabile, și că nu avem puterea de a face ceva. Dar bolile și afecțiunile nu sunt normale și *putem* face ceva. Iar acum, putem, îți spun că putem. Ne putem schimba ADN-ul, putem activa părțile cele mai profunde ale creierului, ne putem influența în mod conștient sistemul imunitar, sistemul limfatic și sistemul nervos. Am vindecat boli autoimune, am îmbunătățit performanțele sportive și multe altele. Am dovedit ce era de dovedit. Iar acum, rolul meu este să dau de veste tuturor.

Țin cu adevărat la misiunea mea și cred în puterea ei, dar nu sunt dogmatic în privința ei. Nu sunt un puritan. Dimpotrivă, cred că ar trebui să-ți trăiești viața așa cum vrei. Intuiția și instinctul au fost înăbușite de dogmă și doctrină

prea mult timp. Noi dovezi ştiinţifice arată că suntem mult mai capabili decât credeam în a ne controla stresul şi inflamaţia, starea de spirit şi emoţiile. Putem deveni mai răspunzători, mai responsabili, mai capabili să identificăm ce este bine pentru noi şi ce nu. Suntem ca un computer care are nevoie să fie resetat.

După ce am pierdut-o pe Olaya, am fost singur timp de cinci ani. Nu am avut o parteneră. M-am simţit singur? Bineînţeles! Şi trist. Dar aveam patru copii, nu aveam timp să mă simt singur. Faptul că mă trezeam la ora 4 dimineaţa şi-mi făceam exerciţiile de respiraţie până la 5 m-a ajutat să mă purific şi să o deplâng. Atunci când ai 4 copii, eşti acolo cu ei, nu în altă parte. Datorită acestei metode am avut energia necesară de a fi alături de ei. Te ajută să te simţi regenerat în fiecare dimineaţă, gata să întâmpini ziua deschis, cu bucurie şi deschidere. Te învaţă să fii flexibil.

Este un mare privilegiu să merg în fiecare zi la muncă cu cei patru copii ai mei mai mari: Enahm, Isabelle, Laura şi Michael.

Poate părea o contradicție, dar cei cu adevărat liberi sunt cei care dețin controlul în totalitate. De aceea nu mă gândesc prea mult la ce fac; pur și simplu, fac. Apelez la energia universului și ajung dincolo de egoul meu. Renunț. Mă asigur că simt prezența sufletului și că îl eman prin recunoștință sinceră și fericire. Fac asta în fiecare zi și îmi dă puterea să fiu de folos familiei mele, animalelor mele și tuturor celor care au legătură cu misiunea mea. Un bărbat care are o misiune este întotdeauna treaz în interiorul lui, din punct de vedere spiritual, pentru a-i ajuta pe ceilalți. Asta fac eu în fiecare zi. Tot ce fac este pentru misiunea mea și, cu toate acestea, sunt liber.

Îmi doresc același lucru și pentru tine și pentru oricine merge alături de mine în această călătorie. Cartea face parte din ea, la fel ca toate celelalte lucruri pe care le realizez pentru a răspândi mesajul. Viața este nebunească, frumoasă și plină de oportunități, iar eu profit de ele în fiecare zi. Podcasturi. Documentare. Apariții în reviste. Fac orice este nevoie.

Cu cât mesajul se răspândește mai mult, cu atât oamenii de știință devin mai interesați. De la Melbourne la Hanovra, de la Los Angeles la Michigan, până aici în Olanda, oamenii de știință și cercetătorii investighează metoda mea, o testează și publică constatările. Iubesc știința și salut investigațiile lor, chiar și pe cele ale scepticilor (*mai ales* pe ale scepticilor!), deoarece validează adevărul a ceea ce facem. Există un singur adevăr, nu există presupuneri și nici șarlatanie. Misiunea mea este să împart iubirea, să împart lumina și să aduc soluții nu numai pentru a-i ajuta pe ceilalți, ci și pentru a rezolva problemele trecutului. Cred că a sosit momentul să ne trezim și să spunem: „Absurdițăile

trecutului nu mai există, pentru că le punem punct chiar acum. Ne ridicăm împotriva lor. Nu mai trebuie să trăim astfel".

Suntem aici, suntem vii, şi deţinem controlul asupra destinului nostru. Controlul înseamnă lumină, electricitate, cine suntem şi ce suntem. Mă trezesc în fiecare zi fiind conştient de toate acestea, şi este motivant. Oamenii sunt atât de confuzi, atât de prinşi în gândurile lor, încât îşi pun singuri bețe-n roate. Nici măcar nu ştiu că-şi blochează propria lumină. Eu doar le spun să fie fericiți, puternici şi sănătoşi. Restul e apă de ploaie. Nu face decât să te ameţească. Este timpul să ne eliberăm de tot ce este inutil, este timpul ca spiritul nostru să înflorească şi să se exprime în toată splendoarea lui.

Îmi petrec o mare parte din zi arătându-le oamenilor cum să intre în contact cu lumina lor, dar, pe lângă asta, bineînțeles, respir. Mă droghez din propriile provizii. Şi tu ai proviziile tale. Nu uita că toți suntem conectați. Respiraţia schimbă construcţia celulară, structurile moleculare. Schimbă totul. Aduce lumină; creează biochimia potrivită în corp pentru ca lumina să apară. Respiraţia marchează începutul vieţii şi îţi va arăta calea spre sănătate şi fericire. Ştiu acest lucru pentru că asta mi s-a întâmplat mie şi altora care au practicat metoda mea. Acum probabil îţi par enervant tot repetând aceleaşi lucruri. Şi poate că aşa sunt. Nu-mi pasă. Repetiţia este mama învăţăturii, iar eu cred cu adevărat în această metodă.

## DROGHEAZĂ-TE DIN PROPRIILE PROVIZII

Oamenii mă întreabă mereu ce cred despre marijuana. Eu cred că este grozavă. Canabinoidele au multe beneficii, dar dacă te poți droga din proviziile proprii, e și mai bine, nu-i așa? Prin urmare, cu toate că iarba e în regulă, eu prefer să respir și să mă expun la frig. A fost dovedit științific că sistemul endocanabinoid se poate activa conștient. Urmează protocolul de respirație, acceptă frigul și accesează endocanabinoidele din cele mai profunde părți ale creierului. Acolo se află cea mai bună iarbă: în interior. O putem cultiva în mintea noastră.

Mă trezesc dimineața și îmi fac exercițiile de respirație. Nu pentru că *îmi fac bine*, ceea ce este adevărat, ci pentru că *mă simt bine.* De aceea *vreau* să le fac. Iar apoi, aproape imediat, fac un duș rece sau o baie cu gheață, dacă pot. Îmi place la nebunie și nu sar nici măcar o zi, nici măcar când călătoresc. Baia cu gheață, combinată cu respirația, generează o activitate metabolică enormă în corp. Stau în apa rece până când simt o pace profundă, care provine din adaptarea completă. Sunt în stare de repaus, nu fac decât să mă uit în jur, și mă încarc. Corpul meu se află într-o stare metabolică foarte stimulată, pentru că trebuie să lucreze ca să reziste la frig. Acest lucru mă face să mă simt viu, foarte prezent – „Sunt aici". Știu toate astea, așa că le fac, și mă simt grozav. Când ies din apă, nu sar direct să fac un duș cu apă caldă. Nicidecum. Îmi las corpul să lucreze și este incredibil ce face, ce poate face. Toată activitatea metabolică și procesele biochimice pregătesc corpul pentru cea mai înaltă funcționare. Totul funcționează. Fac puțin stretching, câteva șpagate, câteva exerciții de echilibru. Am șaizeci și

ceva de ani și încă reușesc să stau într-o mână. Poate părea impresionant, dar știu că și peste zece ani – când voi fi un om de peste șaptezeci de ani – tot voi încerca să depășesc recorduri și voi reuși, așa cum am făcut întotdeauna.

Și știi de ce? Pentru că, asemenea iepurilor în natură, suntem construiți să fim activi. Nu există cămine de bătrâni pentru iepuri. Sunt mamifere, la fel ca noi. Iar iepurii bătrâni sunt încă capabili să fugă, să lupte, să caute mâncare și să se împerecheze. Asta e natura lor, ce altceva ar putea să facă? Natura le-a dat toate uneltele pentru a supraviețui. Și noi avem aceleași abilități. Suntem construiți să supraviețuim și să prosperăm și cred că eu asta voi face până voi muri. Până în ziua în care voi muri, voi fi capabil să fug, să lupt, să procur hrană, să fac față frigului și emoțiilor și să fac dragoste. O fi posibil? Eu cred că da. Și cred că este frumos. Este ceea ce suntem. Nu suntem niște recipiente goale care se holbează la un ecran minuscul ținut în mână. Nu suntem o legumă letargică ce stă toată ziua pe canapea și se uită la meciuri de fotbal. Cum te simți? Eu mă simt al naibii de bine! În acest fel aleg să-mi trăiesc viața în fiecare zi.

Fie ce-o fi, vreau să simt că acest corp este în serviciul meu. Așa că-mi fac șpagatele, stau într-o mână, mă balansez sau atârn de un deget. Degetul din mijloc, normal. Încă dețin recordul mondial pentru asta, să știi. Am stat atârnat de o frânghie între două baloane cu aer cald, în februarie 2003, la o altitudine de peste 1.500 de metri. Era foarte frig. Nu purtam tricou și mi-am pierdut dexteritatea degetului, a extremităților. Dar am rămas așa, atârnat de degetul mijlociu timp de 23,5 secunde, ca un nebun. Totul a fost televizat și filmulețul încă mai este pe YouTube.[1] Am reușit să fac asta și multe alte acțiuni nebunești cu acest corp.

Este cu adevărat incredibil. Dar, chiar şi atunci când cascadoria este periculoasă, şi de obicei este, întotdeauna simt că deţin controlul. Poate chiar mai mult. Iar asta îmi provoacă un sentiment mai intens decât orice senzaţie tare. La fel ca apa rece, mă face să mă simt viu.

Odată ce prinzi gustul acestui sentiment, tânjeşti după el. Alergi după el. Şi nu te mai saturi de el. Eşti ca un om care are o misiune – nu dormi niciodată, eşti mereu disponibil, mereu alert. În fiecare zi, atâta vreme cât este necesar.

## PROTOCOLUL WHM: BĂI CU GHEAȚĂ ȘI PLONJĂRI ÎN APĂ RECE

Să te confrunți cu frigul în natură – nimic nu se compară cu asta. Să faci o baie rece este o modalitate minunată de a-ți dovedi de ce ești în stare. Urmează acești pași pentru a te împrieteni cu frigul, acasă sau în natură:

1. Mai întâi, găsește pe cineva cu care să împarți această experiență. Băile cu gheață și scufundatul în apă rece sunt mai sigure și mai distractive alături de prieteni.
2. Pregătește-te făcând o rundă sau două de exerciții de respirație de bază în timp ce vizualizezi apa rece. Cum te va face să te simți? Imaginează-te intrând în apă, fie ea o cadă sau un lac, imaginează-ți cum te simți intrând. Adoptă o atitudine de tipul „pot s-o fac".
3. Intră cu încredere în apă, inspirând adânc și calm. Concentrează-te pe respirație. Acceptă frigul; lasă-l să te poarte cât mai adânc în tine însuți. NU face tehnica de respirație de bază, ci expiră prelung, conștient, pentru a obține un ritm de respirație controlat și constant. Inspiră adânc pe nas și încearcă să te relaxezi. Încearcă să rostești „Hummmmm" pe expirație.

4. Concentrează-te pe respirație și pe ființa ta în momentul în care ieși din apă. Încălzește-te așezându-te în postura călărețului, în timp ce atenția rămâne orientată în interior. (Vezi pagina 178.)

Frigul este prietenul nostru cald, oglinda noastră și profesorul nostru. Poate fi însă și periculos. Prelungirea expunerii la frig, în baia cu gheață sau în apă în aer liber, este o experiență intensă. Dacă vrei să încerci o baie cu gheață sau să plonjezi în apă rece, asigură-te că procedezi cu grijă. Pentru un antrenament minuțios de expunere la frig în siguranță, te rog să accesezi site-ul wimhofmethod.com, ca să te înscrii la unul dintre cursuri sau workshopuri.

# 11 SĂ NE ELIBERĂM DE POVARA ANCESTRALĂ

Fiecare dintre noi poartă o povară ancestrală în codul genetic. O lucrare de cercetare din 2018, publicată în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, de trei membri ai Economics of Aging Program (Programul de Economie a Îmbătrânirii) din cadrul Biroului Naţional de Cercetare Economică din Cambridge a relevat faptul că fiii foştilor prizonieri de război din perioada Războiului Civil erau mai predispuşi să moară prematur decât fiii soldaţilor care nu fuseseră încarceraţi, chiar dacă toţi se născuseră după terminarea războiului şi, aşadar, nu fuseseră în niciun fel afectaţi de încarcerare.[1]

De mai bine de 12 ani, ca urmare a studiilor efectuate de cercetători de marcă, ştim cum arată ADN-ul nostru la microscop, dar acum am găsit o cale de a-l influenţa după pofta inimii. Se numeşte hormeză (sau stres hormetic) şi descrie un fenomen în care o substanţă sau un agent de mediu cunoscut ca fiind dăunător în doze mari, are efecte benefice şi stimulatoare asupra organismelor vii atunci când cantitatea de substanţă dăunătoare este mică. De fapt, celulele vii se adaptează ca răspuns la aceste substanţe (sau

factori de stres), influențându-și pozitiv condiția și funcționalitatea.[2] Putem face acest lucru în mod conștient și, prin urmare, putem modifica intenționat structura celulelor noastre primordiale.

Dr. Pierre Capel este profesor emerit de imunologie experimentală la Universitatea din Utrecht, Olanda. Cercetările lui în ce privește ADN-ul, structura celulelor și relația biochimică dintre ADN și boală au contribuit enorm la înțelegerea științifică a felului în care corpul nostru răspunde și se adaptează la factorii de stres ambientali. După ce a verificat și analizat rezultatele studiului nostru de la Universitatea Radboud, dr. Capel a validat afirmația mea, și anume, că eram primii care dovediseră o influență directă, conștientă asupra sistemului nervos autonom, asupra celulei, ADN-ului și expresiei genetice. Expresiile genetice, care se referă la procesul prin care instrucțiunile din ADN-ul nostru sunt transformate într-un produs funcțional, cum ar fi proteina, erau considerate involuntare. Dar, odată ce am început să exercităm o influență asupra sistemului nervos autonom – așa cum am demonstrat la Radboud și la Universitatea de Stat Wayne –, am arătat că o secvență de procese chimice poate duce la manifestări genetice diferite, neașteptat de pozitive. Am arătat că este posibilă suprimarea unei reacții negative la o toxină periculoasă și că putem controla sistemul imunitar. Avem capacitatea de a ne influența, de asemenea, expresiile genetice, prin activarea pozitivă a factorilor de transcripție (care transformă ADN-ul în ARN), precum și celelalte proteine care nu pot fi influențate altfel. Dacă se dovedește a fi adevărat, vom avea capacitatea de a direcționa în mod pozitiv factorii de transcripție, care au sute, dacă nu mii de expresii genetice potențiale.

Firește, acest lucru a fost o revelație pentru cercetători precum dr. Capel, și, sper, și pentru comunitatea medicală extinsă. Deoarece, dacă în prezent putem influența conștient expresiile genetice, atunci probabil că am putea influența și expresiile genetice dobândite prin ADN de la strămoșii noștri. Poate părea neverosimil, dar aplicațiile acestei influențe privind prevenirea bolilor (gândește-te la markerii genetici) și tratarea lor, ca să nu mai vorbim despre alți factori ereditari, sunt nelimitate. Bineînțeles că sunt necesare mai multe cercetări și încă mai avem foarte multe de învățat despre cum să facem acest lucru într-un mod etic și responsabil, dar, dacă putem modifica ceea ce ni s-a transmis genetic prin ADN de către generațiile trecute, atunci ne putem schimba destinul genetic.

Aici, în Olanda, există o veche urare care se traduce cam așa: „Binecuvântate fie ultimele tale șapte generații și următoarele șapte". În America, există Principiul celei de-a șaptea generații, care se bazează pe o filosofie amerindiană care spune că deciziile pe care le luăm în prezent conduc la o lume viabilă pentru următoarele șapte generații.[3] Ei bine, acum avem tehnologia necesară pentru a analiza ADN-ul și pentru a privi până la unsprezece generații înapoi. Îi putem urmări traseul după felul în care s-a manifestat în genele noastre și diferitele expresii.[4] Această tehnologie este acum folosită și analizată într-o mulțime de moduri interesante, cu implicații în tot felul de domenii, de la antropologie până la economie, dar cred că cea mai captivantă aplicație este în înțelegerea geneticii. Poate că putem folosi această tehnologie pentru a pune capăt negativității acumulate în genele noastre și, astfel, să revendicăm lumina și spiritul dispărute în generațiile trecute, ca să le canalizăm într-un mediu nou – un corp nou – al tău!

Când ne modificăm în bine ADN-ul, genele pe care le transmitem generaţiilor următoare devin un cadou ancestral, nu o povară. Scăpând de ce este negativ, ne întoarcem în trecut şi-i eliberăm şi pe strămoşii noştri de orice suferinţă, traumă sau boală pe care le-au moştenit la rândul lor şi le-au transmis mai departe. Astfel, îi binecuvântăm. Amerindienii – strămoşii noştri – ştiau asta. Noi am venit cu mintea noastră colonială, occidentală, şi n-am ţinut cont de oamenii care trăiau în pace şi armonie cu natura. I-am considerat primitivi şi proşti. Le-am luat pământul şi am încercat să le zdrobim spiritul, dintr-un fals sentiment de superioritate. Dar acum este momentul să ne reconectăm cu Pământul şi să devenim şi noi băştinaşi. Astfel, avem cunoaşterea şi tehnologia necesare să ne revanşăm faţă de spiritele trecutului, aici şi acum. Este timpul să ne trezim adevărata natură, care este una de eliberare. O putem considera cadoul nostru ancestral.

Eu cred că este posibil să revenim la condiţia iniţială a celulei de acum 3,77 de miliarde de ani. Celulei originare îi mergea bine, iar acea celulă încă există în corpul tău, în tot ceea ce este viu. Energia dinozaurilor şi a tuturor animalelor care nu mai există nu a dispărut din această lume; şi-a schimbat doar forma. Elementele fundamentale celulare încă sunt prezente în corpul nostru şi le putem readuce la forma originară după 3,77 de miliarde de ani. Este aproape de neimaginat, dar acum putem să vedem la microscop că acea celulă, celula primordială, era protejată de proteine cunoscute de specialiştii în biologie moleculară drept „chaperone". Celulele trebuiau protejate, deoarece se crede

că s-au „născut" în ape foarte fierbinți, foarte acide. Proteinele protectoare ajută celulele să facă față acestor condiții extreme. Astăzi, trăim într-un mediu controlat din punct de vedere al climei, iar celulele noastre nu mai sunt stimulate de frig, căldură sau presiune. Aceste pericole continuă să existe în afara mediului controlat, dar, din cauză că le înfruntăm doar rareori, proteinele chaperone care ne protejează celulele nu mai funcționează la fel cum funcționau odată.

Cred că, datorită acestei metode, am găsit o cale să restabilim aceste proteine și, odată cu ele, condiția originară a celulei, anulând consecințele greșelilor genetice și eliberându-ne corpul, mintea și sufletul de condiționările nenaturale create de generații întregi, care ne-au dus pe calea bolilor, a depresiei și dizarmoniei cu natura. Nu este nimic abstract. Putem elibera spiritele trecutului. Ne putem elibera pe noi înșine și, astfel, putem elibera spiritele strămoșilor noștri de propria povară genetică. Sunt sigur că sună ca o aiureală hippie, dar se bazează pe știință. Strămoșii noștri aveau dreptate.

Secole întregi de colonizare, exploatare, poluare și insensibilitate au avut un efect negativ asupra conștiinței colective a umanității, dar tot trebuie să trăim în armonie cu natura dacă vrem să fim sănătoși și fericiți cu adevărat în viața asta sau în oricare alta. Abia acum descoperim ce este scris în genele noastre și cum putem să modificăm codul. Sper că, prin studiile viitoare, vom putea demonstra că suntem capabili să restabilim celula inițială și condiția ei în energie pură, celula ca entitate fizică ce primește lumină, ce primește sufletul. Sună exagerat, nu-i așa? Recunosc că da. Dar este vorba de sufletul *tău*, de lumina *ta*. Ce vei face cu ele?

Ar fi bine să te urci pe acest cal, pentru că aleargă și este mai rapid decât tine. Știința va trebui să ne prindă din urmă, dar vom avea curând toate dovezile. Așa cum am mai spus, știința se poate mișca uneori la fel de încet ca o broască țestoasă, dar nu este nevoie de un genetician pentru a vedea posibilitățile. Cine ești tu? Ce ești tu? Poți revendica puterea propriei minți. Îți poți revendica destinul. Ce ai de gând să faci?

Profesorul Capel cercetează ADN-ul de mai bine de 40 de ani. Este o autoritate în domeniu, iar ultima lui carte, *Het Emotionele DNA* (*ADN-ul emoțional*), caută să îmbine lumea magică a sentimentelor cu biologia moleculară, pentru a explica modul în care sentimentele ne afectează sănătatea și cum le putem influența în mod conștient.[5] Sentimentele, spune dr. Capel, nu există. Ele apar. Dar de unde vin? ADN-ul nostru poate purta emoții vechi, chiar și pe cele ale generațiilor trecute, pentru că moștenim genele strămoșilor noștri. Câteodată, aceste vechi emoții ajung în pragul conștiinței noastre, cerând să fie eliberate. Amerindienii trăiesc în armonie cu acest lucru. Ei știu că spiritele celor din vechime ne vizitează astfel, prin emoții. Desigur că scepticii resping acest tip de conștientizare considerând-o o prostie, o inepție hippie, dar se înșală. Văd în fiecare zi oameni care trec prin asemenea experiențe.

Michel Sardon este unul dintre ei. Ne aflam în Polonia, unde organizez taberele de retragere în timpul iernii. Michel este un bărbat înalt, chipeș, tâmplar și profesor de tâmplărie, care era foarte legat de mama lui, care murise. Este un bărbat mare, puternic, dar emoțional era foarte

reținut. După vreo două zile de antrenament, a urcat cu grupul nostru pe Muntele Śnieżka, așa cum obișnuim mereu. Ne apropiam de creasta muntelui care marchează granița dintre Polonia și Cehia, iar vântul bătea foarte tare. L-a afectat puternic. Este un bărbat puternic, arătos, care deține mereu controlul – e profesor –, dar vântul pur și simplu l-a dărâmat. Eu îi spun „biciul", pentru că te bate la propriu, și asta este exact ce i-a făcut lui Michel. Tremura incontrolabil și a trebuit să-l duc la vechiul sediu al punctului de control din vamă, dincolo de graniță, și să-l țin în brațe jumătate de oră pentru a-l ajuta să-și revină. În cele din urmă, am coborât muntele împreună, iar când mai aveam puțin și ajungeam la poalele muntelui, mi-a spus: „Am vorbit cu mama tot drumul de întoarcere".

Michel era un om liber, un om fericit. Am jucat fotbal mai târziu în acea zi, dar momentul de pe munte, copleșit de toate emoțiile încătușate și de forțele elementelor naturii, nu a avut legătură numai cu experiențele lui din această viață sau cu mama lui. A avut legătură și cu strămoșii încătușați în codul lui genetic, în ADN-ul lui. Mintea lui condiționată, la fel ca a multor oameni, nu a putut să pătrundă în adâncul acelor mecanisme, de aceea experiența l-a copleșit emoțional. Colectiv, am pierdut abilitatea înnăscută de a aduce armonia, emoțională și spirituală, în prezent. Dar care este scopul vieții? Doar realizarea de sine? Sau purtăm și povara responsabilității eliberării spiritelor celor care sunt prinși în codul nostru genetic ca într-un seif? Atât timp cât suntem vii, suntem capabili să ajungem la seif și să-i descifrăm codul.

Dar cât de în serios trebuie să luăm influența emoțiilor asupra sănătății noastre și în viața noastră? Uneori, emoțiile

pot fi greu de procesat sau de înțeles. Persoanele care vin în taberele noastre spun adesea că văd chipuri în timpul exercițiilor de respirație de grup, chipuri pe care nu le recunosc, dar cu care simt totuși o legătură profundă. Deși misterioase, aceste viziuni sunt vii. Tridimensionale. Iar eu spun că sunt manifestări ale emoțiilor noastre și condiția fizicității noastre. Aceste expresii genetice profunde, codificate, prind viață în conștiința noastră atunci când pătrundem tot mai adânc în noi înșine și reușim să le eliberăm. După aceea te simți mult mai bine, deoarece te-ai despovărat de această datorie genetică. Te simți mai ușor. Nu este magie, este genetică. Este știință. Formezi combinația, deschizi seiful și eliberezi toate spiritele care au fost încătușate în ADN-ul tău. Generații și generații. Este incredibil.

Michel este cel mai bun exemplu, dar este doar unul. De pildă, am fost de curând la Barcelona, iar după sesiunea de respirație în grup, a venit la mine un bărbat care plângea și mi-a spus: „Mi-ai dat înapoi sufletul". Ce ai face dacă cineva ți-ar spune așa ceva? Acești oameni vin la mine plângând. Sunt oameni minunați, dar, din punct de vedere emoțional, sunt inhibați. Respirația îi descătușează. Pătrund adânc în ei înșiși și se predau emoției, plângând ca niște copii. Sentimentele îi copleșesc. Eu îi îmbrățișez și le spun: „Fii puternic și mergi mai departe, deoarece mai sunt spirite încătușate în tine care trebuie eliberate. Acum știi cum".

Trăim vremuri captivante. Datorită noilor progrese din tehnologie, cercetătorii înțeleg mai bine nu numai cum să manipuleze secvențele de ADN, ci și cum să aducă genomului schimbări relevante din punct de vedere funcțional

prin intermediul epigeneticii, care nu presupune modificarea secvenței de ADN, ci a expresiei genei.

Această cercetare este în centrul muncii dr. Elissa Epel, directoarea Centrului de Îmbătrânire, Metabolism și Emoție din cadrul Universității California din San Francisco. În 2017, dr. Epel a scris împreună cu fosta ei colegă de la UCSF, dr. Elizabeth Blackburn, câștigătoare a Premiului Nobel, bestsellerul *New York Times* intitulat *The Telomere Effect*[*] *(Efectul telomerilor)*. Fundația pentru Sănătate Mintală „John W. Brick" finanțează un studiu de referință cu durata de doi ani, condus de dr. Epel, în care echipa acesteia va căuta să afle cum răspunde corpul, la nivel celular, la stresul hormetic, dat fiind că are legătură cu depresia și sănătatea mintală.

În cadrul studiului, dr. Epel monitorizează trei grupuri: un grup de control care nu face nimic, un grup care face antrenament fizic pe intervale de mare intensitate și un grup care practică Metoda Wim Hof. Desigur, este o onoare ca un cercetător de statura doctoriței Epel să investigheze eficiența metodei mele, și sper că descoperirile ei vor oferi o credibilitate în plus afirmațiilor noastre. Știm că metoda face minuni pentru cei care suferă de depresie și alte afecțiuni psihice, fiindcă vedem asta în fiecare zi, dar, dacă un cercetător important ar valida ce vedem noi, atunci acest fapt nu ar face decât să ne consolideze pledoaria.

---

[*] Carte apărută sub titlul *Miracolul telomerilor*, la Editura Lifestyle Publishing, București, 2017. (n. red.)

## WHM ȘI TULBURAREA BIPOLARĂ

În ciuda faptului că am fost crescut într-un mediu sigur și într-o familie iubitoare, nu m-am simțit niciodată încrezător sau protejat în adâncul sufletului meu. Am fost întotdeauna speriat și mi-a fost greu să mă adaptez schimbărilor din viața mea. Mi-a fost greu la școală, atât din punct de vedere teoretic, cât și social. Mai târziu, n-am reușit niciodată să-mi păstrez o slujbă și am crezut (și mi s-a spus) că era din cauză că eram leneș și aveam un caracter slab. M-am chinuit cu această realitate ani de zile, fără să-mi găsesc locul nici în viața de zi cu zi, nici în societatea modernă.

La vârsta de 42 de ani, ajunsesem la capătul răbdării. Nu vedeam nicio cale de a ieși din întuneric. Mă luptam cu tulburarea bipolară de peste 30 de ani, iar viața era foarte grea. Așa că, atunci când l-am găsit pe Wim, am căzut pur și simplu și am plâns. Pentru că, după trei decenii, găsisem în sfârșit instrumentele prin care să mă fac bine. Wim m-a făcut să văd un licăr de speranță în întunericul meu și m-am agățat de el ca și cum viața mea ar fi depins de asta.

Aplicând această metodă în viața mea, am reușit să învinge izolarea, depresia, durerea și teama. Prin exercițiile de respirație și expunerea la frig, am putut crea un spațiu între depresie și manie. Acest spațiu mi-a oferit timpul necesar pentru a mă regăsi. Factorii declanșatori externi și negativismul nu mai dețin permanent controlul asupra mea, deoarece pot să-mi stăpânesc mai bine emoțiile. Încet-încet, în colaborare cu medicii, am reușit să elimin aproape toată medicația pe care o luam de atâta vreme pentru tulburarea mea psihică, iar acum învăț tot mai mult cum să mă vindec singur fiind mai deschis și mai conștient.

Pentru mine, personal, Metoda Wim Hof este calea cea mai pură înapoi, către persona care sunt cu adevărat. Urmând această cale, am reușit să devin tot mai puternic din interior spre exterior, apelând mai puțin la ceilalți și având mai multă încredere în mine însumi.

ANDREAS GUSTAFSSON
STOCKHOLM, SUEDIA

Dar cum de ajută atât de mult această metodă la eliberarea de trauma ancestrală? Așa cum am discutat la începutul capitolului, inflamația influențează factorii de transcripție, care au legătură directă cu expresia genelor din ADN-ul nostru. Prin intermediul metodei mele, reușim nu numai să suprimăm inflamația, ci și să activăm proteinele chaperone care protejează celula, asigurându-ne că nu apar expresii nedorite ale genelor. Astfel, telomeraza și telomerii (proteinele care protejează capetele cromozomilor), ce influențează lungimea și calitatea vieții, țin celulele în viață. Și, în felul acesta, putem influența durata de viață sănătoasă (numărul de ani în care rămânem sănătoși, activi și neafectați de boli), calitatea expresiei genelor și punem în mișcare un șir de reacții care ne influențează pozitiv sănătatea la nivel celular.

Dacă putem influența expresia genelor noastre și elimina rezultatele genetice nedorite care au afectat negativ generațiile anterioare, putem privi aceste rezultate în aceeași manieră în care un psihoterapeut te ajută să privești trauma. Așa cum a spus dr. Capel, emoțiile sunt în ADN-ul nostru, ceea ce înseamnă că le moștenim. Și, la fel cum nu suntem capabili să facem față traumei pe moment, numai din perspectiva permisă de distanță putem aborda moștenirea emoțională. Odată ce reușim să căpătăm puțină perspectivă și putem privi trauma de la distanță, înțelegem în psihoterapie că nu suntem responsabili de abuzul pe care l-am suferit, de trauma care ne-a fost provocată și ne-a afectat atât de profund. Numai atunci ne putem vindeca.

În mod similar, când examinăm și analizăm expresia genelor noastre de-a lungul a generații întregi (repet, acum avem tehnologia care ne permite să ne întoarcem unsprezece generații în timp), putem modifica structura fizică a

ADN-ului şi-l putem elibera astfel de trauma ereditară acum, în prezent. Soluţia, la fel ca în cazul psihoterapiei, este distanţa. Nu ne lăsăm pradă traumei şi nu o agravăm, ci o abordăm de la depărtare, dintr-o perspectivă din care emoţia nu mai are importanţă. Pentru că trauma se află în trecut, nu se manifestă ca anxietate. Iar noi ne putem readuce genele la nivel celular la starea lor originară, de acum 3,77 de miliarde de ani, înainte ca factorii de mediu şi cei biologici să le altereze expresia sub forma bolilor, a depresiei şi a altor anomalii închise în ADN-ul nostru. Ne putem elibera, atât pe noi, cât şi generaţiile viitoare, de această povară.

Mă urmăreşti?

Permite-mi să trec la următorul nivel. Prima oară când intrăm în apă rece este un şoc pentru organism. Corpul reacţionează într-o manieră extremă, activând instinctul de supravieţuire – răspunsul de luptă sau fugi, procură hrană, „îngheaţă" şi procreează – ca modalitate de a se proteja de stimulii aprigi ambientali. Dar, odată ce mintea şi corpul, lucrând împreună, încep să se acomodeze cu acest mediu nou, extrem, ele neutralizează intensitatea impactului frigului. Şi dacă intrăm în apă rece cu regularitate, atunci sistemul vascular se schimbă treptat, ceea ce înseamnă că ajunge mai mult sânge în părţile profunde ale creierului, în emisfera gri periapeductală, transformând durerea asociată şocului iniţial într-o senzaţie agreabilă.

Putem supravieţui şi depăşi expresiile genetice traumatizante într-un fel asemănător. Trauma, la fel ca apa rece, nu se află sub controlul nostru imediat. Îi simţim impactul, ni

se activează mecanismele de supraviețuire, după care o încuiem într-un loc ascuns. Mai târziu, suportăm consecințele. Sau nu, și atunci, ele rămân închise. Poate că părinții, bunicii sau străbunicii tăi nu au putut face față traumei lor și, atunci, au transmis-o mai departe prin gene. Acum, ne putem purifica genele de acea traumă și putem porni de la zero, eliberând toate generațiile. Libertatea lor înseamnă libertatea noastră, așa cum este ea reflectată de suflet. Depinde de noi să-i traducem energia. Sufletul emite lumină, electricitate. Dacă poți pătrunde în cea mai profundă parte a creierului tău, atunci te conectezi cu ea. Și vei ști când se va întâmpla asta, fiindcă sentimentul este inconfundabil. Trauma nu are nicio putere asupra sufletului.

## RESPIRAȚIA PENTRU REGLAREA STĂRII DE SPIRIT

Acest exercițiu folosește și consolidează controlul neurostimulator al creierului, pentru a ajuta la alinarea proastei dispoziții sau a depresiei. Oxigenarea creierului îmbunătățește starea unei persoane. Am văzut, cu ajutorul rezonanței magnetice funcționale, că întregul creier dansează atunci când subiecții fac exercițiile de respirație. Poți face acest exercițiu oricând vrei, dar îi vei simți foarte bine efectul îndeosebi când ești melancolic, deprimat sau ai o stare de spirit proastă. Nu forța nimic — simte!

1. Așază-te sau întinde-te într-un loc confortabil, în care te simți în siguranță.
2. Simte și încearcă să relaxezi fiecare parte a corpului. Observă și fii conștient de ceea ce simți, vezi și auzi, fără să emiți judecăți. Fii pur și simplu prezent.
3. Respiră profund de 20 de ori. Inspiră adânc și expiră.

4. După ultima respirație, inspiră adânc, ține-ți respirația, împinge-ți bărbia în piept, încordează-ți planșeul pelvian și direcționează acea tensiune către inimă, apoi spre cap.
5. Dacă simți vreun disconfort fizic, îndreaptă-ți atenția către el și observă. Încordează-ți mușchii din acea zonă. Ține-ți respirația cel mult 10 secunde.
6. Expiră și relaxează-te complet.
7. Repetă de două sau trei ori, sau până te simți mai bine.

Nu trebuie să fii un practicant expert al acestei metode ca să obţii rezultate. Dacă faci exerciţiile de respiraţie şi îţi deschizi inima în faţa experienţei, poţi crea o conexiune în 20 de minute. Acesta este unul dintre cele mai frumoase lucruri în legătură cu metoda. Oricine o practică reuşeşte să pătrundă în cea mai profundă parte a creierului şi să elibereze orice se află captiv în corp, cum ar fi blocaje, temeri, inhibiţii, orice stă în calea fluxului de energie. Faptul că ne aflăm în acest plan fizic este rezultatul tuturor generaţiilor dinainte, iar noi le putem elibera pentru că le purtăm în genele noastre ca moşteniri sau, în cazul traumei, ca poveri. Până aici însă! Suntem echipaţi cu uneltele necesare pentru a ne elibera, fizic şi psihologic, de toate traumele acumulate, şi acum este momentul să o facem. Suntem capabili să ne asigurăm fericirea, puterea şi sănătatea. Şi nu doar pentru noi, ci şi pentru generaţiile următoare. Ne aflăm la graniţă.

Pentru că sufletul este etern, nu există început şi nici sfârşit, nu există timp ori spaţiu. Există numai sufletul, infinit şi dincolo de înţelegerea noastră, dar, în acelaşi timp, foarte prezent, şi ne ghidează înapoi spre natură, spre adevăratul nostru sine. Şi, pentru că nu există început ori

sfârşit, nu există nici moarte. Sufletul transcende corpul, transcende materia. În scurtul timp în care ocupăm un corp, putem căuta să înţelegem lumina din interiorul nostru, lumina care ne defineşte existenţa, şi acesta este felul în care putem intra în contact cu multitudinile din noi, ca să-l parafrazez pe Whitman. Nu trebuie să acceptăm lumea aşa cum e, dacă nu respectă sufletul.

Aşa m-am simţit dintotdeauna, chiar şi înainte să intru în apă rece. Nu ştiu ce este exact, dar nu voi accepta bolile şi războiul, copiii înfometaţi şi cruzimea faţă de animale. Nu voi accepta nimic din toate astea. Exploatare, insensibilitate, acesta este scopul umanităţii? Asta îi învăţăm în şcoli pe copiii noştri? Să facă parte dintr-un sistem care lucrează în folosul lăcomiei şi ignoranţei? La naiba cu toate astea! Nu. Pentru a da un sens lumii, trebuie să ne întoarcem la natură. De aceea explorez extreme cu corpul şi cu mintea, de aceea mă întorc la ştiinţă. Arăt că există o altă cale. Există o mulţime de soluţii naturale la toate problemele contemporane cu care ne confruntăm. Există o cale de scăpare.

Mă aflu aici datorită luminii. M-a ghidat într-o misiune care are scopul de a scoate la iveală adevărata natură a umanităţii, care este iubirea. A venit timpul să ne deschidem sufletul în faţa acestei iubiri. A venit timpul să ne dăm seama că mintea nu este vulnerabilă în faţa manipulării sau a corupţiei, că ne aparţine în totalitate. Cum facem asta? Respirând, expunându-ne la frig, devenind conştienţi, reflectând sufletul. Vom reuşi dacă devenim lumină.

Nu spun asta într-un fel abstract. Există o logică. Există ştiinţa. Prin lumina sufletului ne vom găsi scopul şi sensul în această lume nebună. Fac acest lucru de 40 de ani, dar în multe feluri simt că această călătorie a mea se află abia la

început. Vreau doar să merg direct la punctul crucial și să arăt că, dacă schimbăm paradigma – dacă susținem întoarcerea la natură – nu doar că ne vom putea asigura fericirea, puterea și sănătatea noastră, ci vom putea face același lucru și pentru generațiile viitoare.

Ce altceva să-ți mai dorești?

# 12 DINCOLO DE CELE CINCI SIMȚURI

Fiecare dintre noi ne naştem cu capacitatea de a combate atât bolile fizice, cât şi pe cele psihice. Suntem construiţi pentru a fi alerţi, prezenţi şi stăpâni pe situaţie, dar omul modern s-a îndepărtat de adevărata lui natură din cauză că persistă în gânduri, griji şi stres, care se manifestă în corp ca inflamaţie. Credem că putem controla lumea din jurul nostru, dar realitatea este că se întâmplă exact pe dos. Obişnuinţa de a trăi numai în zona de confort ne-a făcut slabi. Mai mult decât atât, ne-a făcut dependenţi. Stăm într-o cameră unde temperatura este setată la 22°C, ne uităm la televizor în timp ce mâncăm produse procesate „care ne reconfortează", ca să scăpăm de stresul vieţii de zi cu zi, pe care singuri ni-l provocăm. Şi, deşi e bine să reflectăm, să ne retragem şi să fim doar noi cu gândurile noastre din când în când, am devenit nişte recipiente fără restricţii. Sistemul nostru imunitar este compromis, ducând la boli şi tulburări. Biochimia ne este dezechilibrată şi nu mai putem funcţiona aşa cum a intenţionat natura. În plus, o mare parte a acestor boli sunt psihosomatice. Ne îmbolnăvim din cauza grijilor.

Prin intermediul metodei mele, am găsit o cale de a ne întoarce la starea noastră naturală. Am descoperit o cale de a coborî de pe roata de hamster şi de a ne reconecta cu natura din noi înşine. Fiindcă am servit drept cobai în tot felul de experimente, mi-am dezvoltat şi mi-am perfecţionat metoda, supunând-o la încercări extreme: am urcat pe Muntele Everest în pantaloni scurţi, am înotat pe sub gheaţă, am stat atârnat ţinându-mă într-un singur deget, am alergat prin deşert la un maraton fără să beau apă. Am făcut toate acestea pentru a arăta nu doar că pot supravieţui, ci şi că pot să-mi păstrez controlul, chiar şi în medii şi condiţii extreme. Aceasta este natura, a mea şi a ta.

În adânc, fiecare dintre noi este o fiinţă divină, chiar acum, în acest moment. Lumina se află aici, în interiorul tău, în timp ce ţii în mână această carte. Dacă poţi fi prezent în acest moment, în loc să te stresezi şi să te îngrijorezi, atunci îţi poţi stabili calea spre fericire, putere şi sănătate. Acestea sunt proprietăţile luminii din tine, dacă o poţi recunoaşte. Dar, dacă nu poţi (sau nu vrei), şi permiţi gândurilor şi energiei negative să te conducă, nu vei face decât să te îndepărtezi şi să te deconectezi şi mai mult de lumină. Iar în momentul în care pierdem conexiunea în acest fel, nu mai reuşim să ne bucurăm de puterea ei.

Aceste tehnici de respiraţie şi expunerea treptată la frig sunt atât de eficiente, încât ne ajută să ajungem şi în lumea nevăzută. Pentru că avem simţuri exterioare şi simţuri interioare. Iar acum, simţurile nevăzute ne sunt la îndemână, la fel ca cele mai profunde părţi ale creierului. Poate suna aerian şi excentric, dar nu este. Nu e nimic abstract în legătură cu asta. Este fizică, este biochimie şi este voinţa ta, care este un muşchi neurologic. Învăţăm cum să pătrundem în mintea noastră.

Aici se unesc cei trei piloni ai metodei mele. Respirația, expunerea la frig și angajamentul nu sunt la fel de puternice luate individual precum sunt împreună. Dar, dacă te poți conecta cu corpul prin respirație și expunere la frig – dacă te dedici și practici metoda –, atunci, dintr-odată, acest mușchi neurologic numit „voință" poate să intre în scenă și să-și facă treaba. Voința este entuziasmul și energia ta pentru viață. Aceasta este puterea minții tale extraordinare. Devine extraordinar, deoarece tu decizi. Unde ai vrea să mergi?

Până acum, opinia științifică dominantă a fost că nu putem avea acces la subconștient. Că reușim, poate, să aruncăm o privire în vis sau, eventual, prin intermediul cărților de tarot ori al astrologiei. Dar, la fel cum conștiința are nevoie de o deșteptare neurologică și de dezvoltare – de exemplu, un copil care mai întâi se conștientizează pe sine și, în timp, învață să meargă –, la fel și subconștientul trebuie deșteptat. Iar atunci când este deșteptat și dezvoltat, devine conștient. Deși cercetarea științifică în acest domeniu este oarecum recentă, este important să reții că acesta nu este un concept nou sau radical. Dimpotrivă, unirea conștientului cu subconștientul este o practică veche de mii de ani, un fel de moștenire spirituală. De-a lungul timpului, culturile au creat practici sau ritualuri de trecere care caută să se conecteze cu un simț mai autentic al realității, simțul sufletului. Ce este sufletul? Ești „tu", cel din spatele gândirii. Este natura însăși.

Poate că ai avut licăriri de intuiție ciudate, momente de claritate extraordinară. Sau poate că ai simțit în tine o energie pe care n-ai putut s-o identifici. Acela este subconștientul care bate la poarta conștientului. Este o parte din cine

și ce ești. Ca să te conectezi cu el, mai întâi trebuie să înveți să-ți controlezi corpul. Apoi mintea. De acolo pătrunzi în corpul tău spiritual, iar apoi ajungi în sfârșit să-ți cunoști subconștientul și să cauți răspunsuri la cele mai importante întrebări ale vieții: de ce mă aflu aici? Care este scopul meu? Iar dacă mușchiul neurologic este destul de dezvoltat, toate facultățile tale ar trebui să fie gata să te servească. Vei avea capacitatea de a păși alături de spiritul tău în mod conștient. Subconștientul devine conștient, cele nevăzute devin vizibile, iar tu îți vei descoperi în sfârșit toate simțurile – și, în timp, le vei putea controla.

Știai că pe lângă cele cinci simțuri externe – miros, văz, gust, auz și pipăit – mai ai și alte simțuri? Știința recunoaște câteva simțuri suplimentare precum propriocepția și interocepția. Și, cu toate că ideea dominantă a fost aceea că nu putem controla aceste simțuri interne, studiul de la Universitatea de Stat Wayne a arătat că este posibil să avem un control de sus în jos asupra lor.

Oamenii consideră al șaselea simț o „percepție extrasenzorială", precum cititul gândurilor sau prezicerea viitorului. Dar eu numesc cel de-al șaselea simț „încredere", încrederea absolută în natura ta, în destinul tău, în misiunea ta, în scopul tău pe acest pământ și dincolo de el. Este un simț extraordinar de puternic care transcende îndoiala și nu permite confuzia, ci este lumină pură. Strălucește în tine. Când ai încredere în ea, obții puterea de a-i urma calea.

Este ca vechea poveste din scrierea epică hindusă *Mahabharata*, în care cinci frați se adună pentru o lecție de tras cu arcul. Instructorul atârnă un pește de lemn într-un copac la înălțime, deasupra unei ape, și spune fiecărui elev,

pe rând, să se aşeze în poziţia arcaşului şi să ţintească ochiul peştelui, privind doar la reflexia lui din apă. În timp ce fiecare dintre fraţi înaintează ca să ochească, instructorul îl opreşte şi-l întreabă:

— Ce vezi?

— Cerul, copacul, apa..., spune fratele cel mare înainte ca instructorul să-l oprească.

— Ramurile copacului, peştele..., spune fratele mijlociu înainte să aibă aceeaşi soartă.

Atunci când vine rândul fratelui cel mai mic, el spune fără ezitare:

— Văd ochiul peştelui.

— Trage! i-a spus instructorul.

Iar tânărul arcaş nimereşte exact ochiul peştelui.

Morala poveştii este că, atunci când ne concentrăm pe ochiul peştelui şi nu suntem distraşi de ramuri şi apă, căpătăm încredere să trecem la acţiune. Vei simţi aceeaşi încredere atunci când vei deveni conştient de subconştientul tău. Este aceeaşi încredere care mă propulsează către misiunea mea şi care mă ajută să o văd cu claritate şi să o urmez. Şi tu vei fi atras, întrucât, la fel ca fratele cel mic, nu poţi rata. Nu ai decât o singură ocazie să tragi. Profită de ea şi descoperă-ţi astfel scopul vieţii. Lasă lumina să te ghideze şi mergi înainte cu încredere.

Propriocepţia (sau chinestezia) se referă la felul în care ne percepem poziţia corpului şi mişcările în spaţiu. Propriocepţia este mediată de propriceptori, care sunt neuroni mecanosenzoriali localizaţi în muşchi, tendoane şi articulaţii. Aceşti neuroni formează o reţea electrică în tot corpul care ne permite să ne conectăm cu simţul echilibrului, cu

reflexele şi alte funcţii ale corpului. Învăţând noi mişcări, precum să faci yoga, să jonglezi, să dansezi sau chiar să te caţări, îţi poţi dezvolta şi mai mult aceste simţuri. Asta am făcut toată viaţa, practicând yoga, dobândind mai multă concentrare şi o mai mare conştientizare a corpului, armonizându-mă mai bine cu corpul şi învăţând să am încredere în inteligenţa lui.

Un alt simţ despre care vreau să vorbim este interocepţia, care poate fi definită în mare drept conştientizarea a ceea ce se întâmplă în corpul nostru. Interocepţia ne spune când ne este foame sau când suntem sătui, când ne este cald sau frig sau când trebuie să mergem la baie. Există dovezi că ar putea fi chiar acel renumit „al şaselea simţ", „instinctul" pe care ştim că ar trebui să-l ascultăm.[1] Aşa cum există propriceptori în muşchi şi articulaţii care detectează mişcarea, la fel există receptori şi în organele interne, inclusiv la nivelul pielii, care semnalizează creierului funcţionalitatea lor. Mult timp s-a crezut că şi acest simţ, interocepţia, se află dincolo de controlul nostru conştient. Dar îl putem influenţa. Mintea noastră poate ajunge oriunde în corp, poate înţelege ce se întâmplă acolo şi poate influenţa.

Iată ce am observat. În timp, expunerea la frig şi practica respiraţiei te fac mai sensibil. Şi, atunci, devii capabil să detectezi procese interne subtile. Practica interoceptivă de a te concentra asupra bătăii inimii de la sfârşitul capitolului este o modalitate excelentă de a dezvolta acest lucru. Am arătat că sunt capabil să declanşez eliberarea de hormoni şi să-mi menţin temperatura pielii, în ciuda expunerii la apă rece. Am făcut asta cu ajutorul minţii, prin puterea intenţiei. Încrederea în propria capacitate, îmbinată cu conştientizarea, aduce corpul şi mintea într-o stare de maximă

atenție. Această atenție sporită, sau atenție interoceptivă, se traduce printr-un control de sus în jos asupra acestor sisteme care se presupun a fi involuntare. Dar este *însăși* puterea minții, nu a gândurilor sau a procesului de gândire. Când înveți să-ți liniștești mintea, ajungi în punctul în care poți activa intern activitatea neurală. Este o schimbare care trece de la conștientizarea externă, la liniștirea minții, la conștientizarea internă, la sinele de dincolo de gândire. După ce ți-ai setat mintea, ai încredere. Această putere se află dincolo de creierul mare. Repet, este un sentiment, nu un gând. Și, dacă eu pot suprima o reacție adversă la stresul apei reci care îmi atinge corpul, atunci gândește-te la aplicațiile pe scară mai largă. Desigur, stresul există sub multe forme, dar, dacă putem rezista bacteriilor, virusurilor, stresului de zi cu zi, traumei emoționale sau oricărui alt lucru, putem pătrunde acolo și neutraliza consecințele biochimice. Da. Înțelegi?

## INTEROCEPȚIA ȘI RESPIRAȚIA

Cum ai vrea să-ți antrenezi acest simț al interocepției și cum ai vrea să-ți îmbunătățești atenția interoceptivă? Dacă practici deja exercițiile de respirație de bază, te afli pe calea cea bună. Această practică de vizualizare te va duce la următorul nivel.

1. Așază-te sau întinde-te într-un loc confortabil, în care te simți în siguranță, și închide ochii.
2. Respiră normal, dar concentrează-te pe respirație. Inspiră adânc și expiră.
3. Acum, trage aer adânc pe nas, conștient, și expiră pe gură. Nu forța.

4. Vizualizează-ți plămânii și simte conștient cum oxigenul intră în plămâni. Acum începe interocepția.
5. Respiră din nou profund, de câteva ori. Inspiră pe nas, expiră pe gură. Plăcut și ușor.
6. După alte câteva respirații, vizualizează schimbul de gaze din corp. Vizualizează cum oxigenul din plămâni trece în sânge prin capilare. Vizualizează cum dioxidul de carbon iese din corp când expiri.
7. Dacă observi că mintea începe să hoinărească, reconcentrează-te pe respirație. În timp, vei învăța să fii mai atent, vei căpăta mai mult control asupra minții și vei fi mai puțin consumat de gânduri.
8. Practică acest exercițiu timp de câteva minute.

Într-un articol de pe prima pagină apărut în 2018 în revista *Scientific American*, specialistul în neuroştiinţe dr. Jonathan Kipnis, de la Facultatea de Medicină din cadrul Universităţii din Virginia, a scris că „tot mai multe dovezi indică faptul că creierul şi sistemul imunitar interacţionează zilnic, şi în caz de boală, şi când suntem sănătoşi”[2]. În acelaşi an, dr. Kipnis a scris în *Journal of Experimental Medicine* că „ar dori să sugereze că rolul cel mai important al sistemului imunitar este să simtă microorganismele şi să transmită creierului informaţiile necesare în legătură cu ele”. Aşadar, răspunsul imun ar trebui să fie integrat în creierul nostru, ceea ce ar însemna, conform dr. Kipnis, că şi sistemul imunitar este un simţ.[3] În studiul endotoxinelor, practicarea metodei ne-a dat puterea să suprimăm o reacţie la bacteria dăunătoare care ne-a fost injectată, activând aşadar răspunsul imun înnăscut. Prin urmare, se poate spune că putem influenţa conştient şi acest simţ.

Oricine îşi deşteaptă simţurile suplimentare practicând metoda mea este capabil să declanşeze şi să activeze în mod

conștient abilitatea corpului de a se feri de boli, făcându-l mai rezistent. Capacitatea există în noi. Este a noastră. Respiră, expune-te treptat la frig și vezi singur ce se întâmplă cu sănătatea ta psihică și fizică.

Respiră! Respirația este forța vitală, și te va ajuta să-ți îmbunătățești biochimia în așa fel încât, atunci când apare stresul, să fii pregătit să-i faci față. Acum ești la fel ca un grădinar care își îngrijește grădina, care este corpul tău. Când vine furtuna, când animalele dărâmă gardul sau când oamenii intră cu mașina peste ea, poți reface grădina prin puterea atenției interoceptive. Aceasta este puterea minții în acțiune. Indiferent ce se întâmplă, în orice parte din grădina ta, poți să ajungi acolo și să refaci stricăciunile biochimice care au provocat colapsul numit boală. Incredibil, nu-i așa?

Este un lucru minunat, deoarece, acum, tot mai mulți oameni vor înțelege că suntem construiți pentru a avea controlul acesta interior, după pofta inimii, mai mult decât credeam că este posibil. Trebuie să restabilim această conștientizare, să readucem subconștientul în conștient, dacă vrem să ne putem vindeca singuri și să menținem echilibrul și armonia biochimică din adâncul nostru. Fiecare dintre noi putem fi în fiecare zi grădinarul frumoaselor flori ale vieții. Întâmpin cu entuziasm viitoarele cercetări și investigații științifice, mai ales din partea scepticilor, deoarece știu că vor șlefui diamantul care este adevărul. Știu în inima mea că ne aflăm pe calea cea bună. Aceasta este misiunea mea, așa cum mi-a fost clarificată de simțul meu de încredere.

Vreau ca acest diamant al adevărului să fie șlefuit pentru ca toată lumea să vadă cât este de frumos, de accesibil,

de puternic şi de eficace. Ne putem controla mintea şi corpul. Putem simţi ce se întâmplă în interiorul nostru şi putem schimba aceste lucruri. Vom câştiga războiul provocat de teroriştii interiori, aşa cum sunt bacteriile, virusurile, suferinţa, stresul oxidativ sau emoţiile. Indiferent ce formă ar lua stresul, tu îl poţi combate şi îţi poţi restabili sănătatea, fericirea şi puterea în corp, pentru că eşti una cu sufletul, forţa vitală. Iar forţa vitală este bună. Este bunătatea însăşi. Aici suntem. Şi suntem unul.

O mamă din Bagdad este la fel ca o mamă din New York sau ca o mamă din Beijing. Toate îşi doresc acelaşi lucru pentru copiii lor, adică să crească şi să fie fericiţi, puternici şi sănătoşi. Este darul suprem pe care îl poţi oferi unui copil, sau oricui, pentru că ce altceva ar mai fi? Prin urmare, să ne întoarcem la valorile vieţii cu care ne-am născut şi să avem grijă de grădina noastră în pace. Să nu ne mai lăsăm pradă disperării, ci să investim în pozitivitate, în a fi prezenţi, în convingerea că suntem responsabili de destinul şi de sufletul nostru. Odată ce devii fericit, puternic şi sănătos, vei radia la fel ca soarele şi vei transmite şi celorlalţi din căldura ta. Devii vindecător, iar în această vindecare există o divinitate care transcende limba şi dogma condiţionării noastre sociale. Ne aflăm aici ca să împărtăşim iubirea cu mamele din Bagdad, New York, Beijing şi din oricare alt loc din această lume. Ne aflăm aici ca să oferim pace, putere, fericire şi sănătate tuturor copiilor, deoarece asta merită. Priveşte ochiul peştelui şi trage, prietene.

Îţi garantez că nu vei rata.

## INTEROCEPȚIA BĂTĂILOR INIMII

Prin acest exercițiu, vom crea o conexiune conștientă cu inima și cu sistemul circulator. Pentru că bătăile inimii sunt involuntare, numai câțiva dintre noi le acordăm lor sau sistemului circulator atenția pe care o merită. Dar, dacă ne canalizăm atenția interoceptivă, ne putem scădea pulsul în momentele stresante, ceea ce ajută nu numai la eliberarea stresului, ci și la absorbția de oxigen și substanțe nutritive în celule. Uite cum să procedăm:

1. Așază-te sau întinde-te într-un loc confortabil, în care te simți în siguranță.
2. Relaxează-te.
3. Simte și vizualizează-ți bătăile inimii.
4. Conectează-te cu bătăile inimii și încearcă să-ți sincronizezi respirația cu ele pentru a le putea simți pretutindeni.
5. Acum, vizualizează-ți sistemul circulator. Vizualizează cum, cu fiecare inspirație, sângele oxigenat curge dinspre plămâni spre inimă, spre fiecare parte a corpului, printr-o rețea de vase sanguine care ar putea încercui pământul de două ori și jumătate. Imaginează-ți cum sângele furnizează oxigen și substanțe nutritive organelor și mușchilor și transportă deșeurile (cum ar fi dioxidul de carbon) către ficat, rinichi și plămâni.
6. Reconectează-te cu bătăile inimii și sincronizează-ți din nou respirația cu ele.
7. Fă o călătorie prin corpul tău și încearcă să simți bătăile inimii în diferite zone. Dacă te concentrezi pe mână, simte-le acolo, iar dacă te concentrezi pe picioare, simte sângele curgând de la glezne spre degete.

Acest exercițiu îți conectează mintea și corpul. Aceasta este atenția interoceptivă. Câteva minute pe zi sunt suficiente pentru a te ajuta să intensifici conexiunea și să beneficiezi de pe urma ei.

# 13 ÎN LUMINA DIN INTERIOR

Metoda mea este eficace, dar nu vreau ca oamenii să o considere un fel de doctrină sau pe mine un fel de maestru guru. Doctrinele şi maeştrii guru sunt pentru cei care încă se luptă cu egoul, iar ştiinţa – adevărul lucrurilor – nu are ce face cu egoul. Datele ştiinţifice solide nu sunt ipotetice. Sunt adevărate, indiferent dacă le crezi sau nu. Odată cu metoda, am dat peste un adevăr fundamental. Dacă faci A, obţii B, iar după B, C şi apoi D. Este simplificată, uşor de înţeles, iar rezultatele se simt sau se văd mai mult sau mai puţin imediat. Am căutat acest adevăr profund ani de zile. Am citit sute de cărţi, dar când am ieşit în natură şi am dat nas în nas cu frigul nemilos, dar drept, am căpătat imediat acea înţelegere profundă. În loc să citesc despre ea, am trăit-o printr-o înţelegere dincolo de limbaj care mi-a amuţit mintea. Şi, apoi, frigul m-a învăţat respiraţia profundă. Am devenit alchimist şi am descoperit că pot face lucruri inimaginabile.

La început, am ascuns celorlalţi ce descoperisem pentru că mă temeam de judecata lor. Mi-i imaginam ridiculizându-mă, deoarece intram în apă rece, făcându-mă smintit

sau nechibzuit. Când, în sfârșit, am găsit curajul să mă deschid în fața lor, bineînțeles că exact asta s-a întâmplat. M-au făcut cu toții nebun și și-au bătut joc de mine. De fapt, mulți încă o fac. Și știi ceva? Au dreptate. Sunt nebun după viață, chiar sunt! Iubesc viața! Cum te simți atunci când ești îndrăgostit? Ești înnebunit după cineva. Te simți nebun! Ei bine, eu sunt nebun după viață. De ce? Pentru că merg dincolo de ea. Îmi ies din minți, la propriu. Exist în tot corpul meu. Mă fac să mă simt bine, puternic și sănătos și sunt capabil să-mi mențin acest sentiment. Iar acum, prin intermediul seminarelor și cursurilor mele, prin această carte, am o platformă de pe care să arăt oamenilor cum se pot simți și ei la fel. Putem fi cu toții nebuni împreună.

Scopul acestei cărți este să scoată la lumină noi descoperiri și să schimbe felul în care privim conștiința, potențialul uman și adevărul naturii, astfel încât să putem avea parte cu toții de fericire, putere și sănătate. Putem împărți această cunoaștere cu cei pe care îi iubim, dar și genele noastre exprimă același lucru, aducând beneficii urmașilor noștri. Este un cerc perfect care se perpetuează singur prin iubire. Este esențial pentru ciclul vieții. O floare se deschide și apoi moare, dar, de fapt, trăiește prin următoarea floare care apare. Așa cum a scris Walt Whitman acum mai bine de 150 de ani în *Song of Myself* (*Cântec despre mine*), „cel mai mic boboc ne arată că, de fapt, nu există moarte". Avea dreptate atunci, și are dreptate și acum. Energia se transmite mai departe, nu se pierde niciodată.

Floarea este un simbol. Nu moare; doar își schimbă forma. La fel și noi. Energia noastră se întoarce pe pământ, dar cunoașterea și conștiința noastră rămân. Aceasta este frumusețea. Metoda în sine nu poate răspunde întrebărilor

mistice legate de univers – *De ce suntem aici? Care este scopul vieții?* –, însă reflectă un adevăr prin care poți afla singur răspunsurile în tine. Nu avem toți același scop în viață sau aceleași obiective, dar metoda mea le poate aduce în atenție. Pentru mine cu siguranță asta a făcut.

Încă de la primele explorări, expunerea la frig mi-a adus o foarte bună conștientizare spirituală. Intram în apa rece, dar nu îmi era frig. Din contră, în pacea care înconjura apa rece ca gheața, am găsit un fel de conexiune cu ceva măreț. Totul se reduce la conexiune. Știi ce înseamnă cuvântul „yoga"? Yoga înseamnă conexiune; provine din verbul *yug*, iar *yug* înseamnă „a conecta". Asta a scris Patanjali în *Yoga Sutra* acum aproximativ 1600 de ani. Încă este valabil. „Yoga este liniștirea fluctuațiilor minții, apoi clarvăzătorul revine la natura lui", a scris Patanjali în sutrele 1.2 și 1.3.[1] Dar cine este clarvăzătorul? Clarvăzătorul este martorul, conștiința pură. Dacă înțelegi această propoziție, nu mai este nevoie să citești următoarele mii de sutre care urmează. Dar, dacă n-o înțelegi, atunci ești terminat. Va trebui să urmezi toate căile yoga, să înveți despre *chakre*, *klesha**, *chitta vritti***, exact cum am făcut eu. Toate lucrurile astea. Niciunul dintre textele spirituale pe care le aveam nu era în limba mea maternă, dar le-am citit. Am învățat sanscrită. Mi-a plăcut întotdeauna să învăț limbi străine și căutam misticismul real din yoga. Am găsit un profesor la un templu hindus din Amsterdam. Chiar dacă nu aveam bani să-l plătesc, era încântat că voiam să învăț. Scopul meu era să citesc *Yoga Sutra* și *Bhagavad Gita*. Le-am parcurs pe toate și tot nu înțelegeam nimic. Totul era cerebral. Dar,

* „Otravă", „suferință". Din lb. sanscrită. (n. red.)

** *Chitta* înseamnă minte, iar *vrittis* sunt impulsurile mintale. (n. red.)

într-o clipă, acum mulți ani, frigul m-a învățat să-mi amuțesc gândurile. Am început să respir, profund și automat. Acest lucru m-a condus la puterea sistemului nervos, la acea conștiință pură, la lumina din mine.

Potrivit științei, noi nu avem niciun control asupra sistemului nervos autonom – părțile cele mai profunde ale sistemului nervos. Dar eu am pus sub semnul întrebării această convingere. Am pus sub semnul întrebării și convingerea că trebuie să practici yoga zeci de ani pentru a obține un asemenea control asupra corpului. La Radboud a fost demonstrat că, după numai patru zile de antrenamente în munți și șase acasă, de unul singur, sistemul nervos autonom nu doar că poate fi influențat, ci și accesat în profunzime și activat. Am reușit să facem asta prin tehnicile de respirație, prin ținerea respirației. În sanscrită, respirația de retenție se numește *kumbhaka*: *bahya kumbhaka* pentru expirație și *antarik kumbhaka* pentru inspirație. *Yoga Sutra* de *Patanjali* este o lucrare minunată, dar, la fel ca Biblia, este foarte greu de înțeles din cauza limbajului străvechi. Are mai mult sens pentru mine decât Biblia sau Coranul, deoarece nu este despre orientări subiective, coduri morale sau dogmă. Îți arată numai cum funcționează corpul și mintea. Yoga este o tehnică universală și încă are sens în ziua de astăzi. Numai înțelegerea noastră trebuie actualizată.

Și asta facem. Am actualizat-o prin cercetare științifică amănunțită, ca să eliminăm speculațiile. Metoda mea este potrivită să asiste și să aline neurologia minții, a spiritului nostru contemporan și a experienței lui. Când eram mai tânăr și căutam un adevăr mai profund, am citit lucrările tuturor yoghinilor importanți, din trecut și din prezent, de la Patanjali la Krishnamurti și Osho. Citind Yogananda, am

descoperit poveştile legendarului şi nemuritorului Babaji şi, continuându-mi căutările, mai târziu am descoperit lucrările lui Thomas Merton, Alan Watts, Gurdjieff, Uspenski şi ale multor altor filosofi şi gânditori extraordinari. Însă, în ciuda faptului că am asimilat atâta cunoaştere şi i-am recunoscut înţelepciunea nemuritoare, pur şi simplu nu reuşeam să o înţeleg în spiritul şi în mintea mea. Lipsea ceva, dar nu ştiam ce anume. Am descoperit acest sentiment în natură, iar ştiinţa m-a ajutat să-l înţeleg.

Urmez această cale de 40 de ani, dar numai în ultimii 12 comunitatea ştiinţifică a început să reconsidere aceste idei, demonstrându-le validitatea în studii de laborator. Unii vor continua cu siguranţă să mă ignore şi să batjocorească ceea ce facem, dar asta e problema lor, nu a mea. Noi aducem dovezi. Nu e ceva ipotetic. Aşa cum a scris Patanjali, am devenit clarvăzător şi trăiesc în natura mea. Cred în ceea ce văd. Mă uit la viitorul umanităţii şi sunt absolut sigur că-l putem schimba. Vom arăta că sufletul, iubirea, puterea, forţa, sănătatea şi fericirea sunt ale noastre şi că restul sunt aiureli. Fiindcă aşa şi e. Scapă de condiţionări şi înţelege că pentru asta te-ai născut: să fii 100% viu, conştient şi să deţii controlul asupra minţii şi corpului tău. Acesta este secretul iluminării colective. *Tat tvam asi.* Iată încă puţină sanscrită mistică pentru tine: „Acesta eşti tu".

În vechile texte ale diferitelor culturi se găseşte o cunoaştere vastă. Şi chiar te rog să o aprofundezi. Este bine să aspiri la cunoaştere, dar să nu rămâi blocat în propria minte. Ne-am încărcat memoria cu atâtea informaţii inutile şi am fost induşi atât de mult în eroare şi îndoctrinaţi în şcoală, încât am fost privaţi de starea de bine, care este dreptul nostru din naştere. În loc de asta, mulţi dintre noi

servesc unui sistem insensibil, care poluează și exploatează. Dar nu trebuie să trăim așa. Este timpul să ne deșteptăm, să devenim conștienți de simțurile noastre, de iubire, de nevoia de a ne proteja unul pe celălalt și de a trăi în armonie cu natura. Nu te complica și ține minte că acest sentiment înseamnă adevărata înțelegere.

Vorbesc serios. Sunt un om care obișnuia să organizeze petreceri de urcat în copaci pentru copiii vecinilor. Când eram mic, mă jucam de-a Tarzan în pădurile din apropierea orașului meu natal. Am mers cu bicicleta prin Europa Occidentală și am explorat canioanele din Spania cu o sfoară legată în jurul taliei. Am reflectat și am filosofat. Am citit o mulțime de cărți, dar căutam altceva, un sentiment. Apoi, am intrat în apă. Acolo mi-am găsit pacea, consolarea. Acolo am simțit conexiunea – boom! O poți numi spiritualitate, transcendență sau cum vrei, pentru mine a contat cel mai mult cum m-am simțit. N-am avut nevoie de un cuvânt, pentru că știam ce este.

Fiecare dintre noi este ghidat de o voce interioară sau de un sentiment asemănător celui pe care l-am descris, un ghid fără voce dinăuntrul nostru. Câteodată, în mijlocul zgomotului, al stresului și grijilor zilnice – facturi și ipoteci, copii și relații, muncă și programe, politică și religie –, este greu să te conectezi cu această voce, dar ea este acolo, integrată în sistemul nostru nervos. Întotdeauna s-a aflat acolo, iar dacă o lăsăm, ne va arăta calea. Și, totuși, am fost îndoctrinați să credem că trebuie să ne rezolvăm problemele prin gândire, prin inducție și cercetarea amănunțită a întrebărilor și răspunsurilor, a ideilor, când tot ce avem de făcut este să ascultăm ce ne spune natura. Ce ne spune adevărata noastră natură.

Lumea modernă este ca un simbol al infinitului sau ca banda lui Möbius, o pistă pentru curse în cerc care continuă la nesfârşit, iar pentru noi nu este bine, deoarece nu putem coborî de pe cal. Dar, prietene, noi *suntem* calul. În adâncul sufletului nostru, vrem doar să *fim.* Fără zgomotul vocilor exterioare, fără distragerile vieţii. Vrem doar să fim şi să simţim mulţumire în pacea stării de a fi, sângele să ne curgă către cele mai profunde părţi ale creierului – creierul primitiv de mamifer – la fel ca un copil care nu cunoaşte încă limbajul, şi nu face decât să simtă. La fel ca atunci când eşti îndrăgostit. Deşi ai impresia că mintea conştientă este mereu prezentă, iubirea activează părţile profunde ale creierului şi te face nu să gândeşti, ci să zbori, să te simţi vulnerabil. Să te predai puterii exercitate de ea, oricât de ilogic ţi s-ar părea, pentru că, aşa cum se spune, inima vrea ce ştie ea. De parcă eu n-aş şti!

METODA WIM HOF – EXPERIMENTUL NR. 5

## RESPIRAȚIA PENTRU CONTROLUL STRESULUI

Stresul este ucigașul societății occidentale – gândim prea mult, ne supraSolicităm, avem de respectat termene-limită. Și chiar ne aduc la limită! Stresul dereglează organismul. Poți afla dacă ești stresat numărând de câte ori respiri într-un minut. Încearcă acum folosind un cronometru. Dacă numărul de respirații pe minut este între 15 și 20, atunci ești stresat.

Pentru a scăpa de stres, eu oftez și respir timp de un minut. Întotdeauna mă ajută. Făcând astfel, îmi activez sistemul nervos parasimpatic – unde se găsește pacea interioară – care calmează sistemul nervos simpatic agitat. Este la fel ca un masaj din interior al coloanei vertebrale – până sus la trunchiul cerebral și până în centrul cutiei craniene. Te aduce direct în interiorul corpului.

1. Setează cronometrul pentru un minut.
2. Așază-te undeva confortabil.
3. Respiră adânc.
4. Atunci când expiri, scoate sunete precum „Hum", „Ah" sau „Om". Scoate orice sunet te face fericit.
5. Atunci când rămâi fără aer, inspiră adânc și expiră cu alt „Hum".
6. Continuă până când se oprește cronometrul.

De câte ori ai respirat într-un minut? Poate de patru, cinci, șase ori? Minunat!

În capitolul 3, am scris despre faptul că creierul omului modern primește semnificativ mai puțin sânge în părțile profunde decât primea cel al strămoșilor noștri preistorici. Dar, dacă putem direcționa voluntar fluxul sanguin în aceste părți ale creierului, în sistemul limbic (care guvernează memoria și emoția), în trunchiul cerebral și emisfera gri periapeductală, creierul nostru nu numai că ar supraviețui, ci ar înflori, la fel ca o floare pe care o uzi. Ca deșertul după ploaie. Dintr-odată, după numai câteva zile, se colorează. Semințele vieții s-au aflat mereu acolo. Atunci, cum să aducem ploaia, fluxul sanguin în partea creierului unde simți și cunoști lumea dincolo de pista de curse mintală? Lumea eternă. Cum ne dăm jos de pe cal?

Să-ți spun ce fac eu. Îmi urmez vocea interioară și ascult ce îmi spune. Am încredere în sufletul meu și-l las să mă ghideze. Îmi ignor, cât de mult pot, egoul. Știu că va fi frig dimineața și știu că primele câteva secunde în apa rece vor fi neplăcute, pentru că asta îmi spune egoul. Dar vocea mea interioară îmi spune să intru în apă, deoarece mă cheamă să îmbrățișeze fiecare părticică din mine. Îmi spune că e

sănătos şi că asta trebuie să fac, în timp ce egoul îmi spune contrariul, chiar şi după atâţia ani. Parcă ar fi proverbialii înger şi demon, fiecare aşezat pe câte un umăr, şoptindu-mi la ureche. Iar eu sunt prins între ei. Secretul este să-ţi dai seama cine e îngerul şi cine e demonul. Cei mai mulţi oameni nu-i pot deosebi, sau nu vor, fiindcă adevărul este incomod. Nu vor să iasă de pe pista de curse, întrucât se simt bine între contururile ei previzibile. Mai degrabă ar analiza raţional decât să simtă, pentru că sentimentele îi fac vulnerabili. Nu pot controla rezultatul. Nu-l pot explica în cuvinte.

Dar eu nici măcar nu recunosc pista de curse. Sunt un cal sălbatic. Neîmblânzit. Îmi ascult vocea interioară, aceeaşi voce care m-a condus prima oară în apa rece din Beatrix-parc acum mulţi ani. În fiecare zi o urmez în apă şi ştiu că e bine. Odată ce intru, natura nobilă a frigului mă mângâie cu toată puterea pământului şi se transformă într-o atingere blândă, foarte intimă. Ştiu că, la final, voi avea de trei sau de patru ori mai multă energie. Pentru că, atunci când intru în apa rece, cele mai profunde părţi ale creierului meu, precum trunchiul cerebral, care guvernează instinctul de supravieţuire, primesc sânge. Iar acesta se întoarce apoi în tot corpul. E ca o activare. Iar când ies din apă, mă simt viu, ca şi cum m-aş fi născut din nou.

Corpul uman este bine echipat pentru a îndura expunerea treptată la apa rece. Apa ne oferă o cale de a face faţă stresului, fizic şi mintal, de orice fel. Poate fi dificil la început, dar înveţi să te obişnuieşti cu el, iar după aceea, într-un final, ajungi să-l iubeşti. Ajungi să iubeşti stresul şi ajungi să iubeşti ceea ce face pentru tine. Stresul hormetic în această formă este tonifiant şi benefic. Şi ajută la protejarea corpului, la nivel celular, de alţi factori de stres, oricare

ar fi ei. Bacterii, virusuri, stres emoţional, stresul de la locul de muncă. Anxietate intensificată de congestie când stai acolo zi după zi, nefiind capabil să faci faţă stresului, devenind nervos.

Dacă intri cu regularitate în apa rece şi creşti treptat expunerea, mecanismele de protecţie din corpul şi mintea ta se vor activa şi vor atenua stresul. Bineînţeles, trebuie să urmezi protocolul prezentat în capitolul 3: 30 de secunde, 45 de secunde... ai înţeles. Începi prin a sta în apă un minut, apoi două şi tot aşa. Odată ce depăşeşti şocul iniţial şi te calmezi, stresul dispare. Şefii tiranici sau divorţurile sfâşietoare nu există în cada cu gheaţă. Apa rece este şefa.

Frigul deschide drumul către spiritualitatea minţii, un calm cu ajutorul căruia poţi face faţă oricărui factor de stres. Este o spiritualitate care există dincolo de ego şi care hrăneşte sufletul. Şi este puternică. Asta am găsit pe Muntele Everest atunci când m-am rătăcit în timpul unei furtuni de zăpadă, îmbrăcat numai în pantaloni scurţi. Nu mai era nimeni prin preajmă, era groaznic de frig şi nu exista decât puţin oxigen. În ciuda tuturor acestor lucruri, am rămas calm. Nu am simţit niciun fel de stres, datorită minţii. Mă aflam dincolo de „zona mortală", pe cel mai înalt munte din lume, îmbrăcat doar în pantaloni scurţi, rătăcit, şi nici nu mai puteam vedea nimic. Laba piciorului stâng îmi era degerată. Nu-mi era frică. Nu eram neliniştit. Deţineam controlul. Într-un moment în care totul arăta că nu mai aveam niciun control, mintea mea a preluat controlul, prin respiraţie.

Dar nu trebuie să urci dincolo de „zona mortală" ca să simţi că ai pierdut controlul. Viaţa poate fi plină de tumult şi nesiguranţă. Am dezvoltat abilitatea de a lansa rachete şi

de a trimite oameni pe lună, dar nu putem să ne păstrăm fericirea, puterea și sănătatea. Cât de săraci suntem! Și cât de puțin control avem!

Deții controlul? Te ridici la înălțimea luminii din sufletul tău? Ești așa cum trebuie să fii? Nu? Ei bine, starea spirituală a minții tale este chiar aici. La fel și sufletul tău. Respiră. Relaxează-te în frig. Fă ca sângele și electricitatea să curgă. Simte-le. Înțelege dincolo de cuvinte. Cunoaște. Spiritul se află în interiorul tău. Deschide-te în fața lui și direcționează-i lumina către ceilalți.

Asta înseamnă iubire.

Ca să înaintăm, trebuie să uităm de ego. Ne conectăm unul cu celălalt prin iubire și dăruire. Această spiritualitate este intrinsecă în noi și în căile neurologice înnăscute, dar, cumva, am pierdut capacitatea de a o găsi, la fel ca oamenii din povestea în care înțelepții decid unde să pună sufletul. Înainte de a muri, vreau să dovedesc științific că, în realitate, este foarte ușor să vezi și să simți prezența sufletului, să vezi, să simți și să realizezi care este scopul tuturor. Este locul în care estul, calea inimii, și vestul, calea minții, se întâlnesc. Dar nu numai estul și vestul, ci și nordul și sudul, și ce este deasupra și ce este dedesubt. Aceasta este răscrucea cosmosului, *bindu*, punctul unde începe toată creația, aici este locul nostru în univers. Dar, oricare ar fi simbolurile, trecem dincolo de religie și ne bazăm pe știință pentru a-ți arăta calea. Dacă vrei să dobândești spiritualitatea, atunci găsește calea luminii. Acum avem uneltele pentru a putea face asta, pentru a ne purifica și pentru a învăța să controlăm și să direcționăm lumina din noi. Către ce? Către *moksha*, eliberare, *samadhi*, cea mai importantă, libertatea.

Către deşteptarea la fluxul energiei noastre subtile, *ki*, *qi*, *prana.* Totul se află la dispoziţia ta, dacă vrei să fii liber.

Dar ce înseamnă libertatea pentru tine? Câtă libertate înseamnă destulă libertate? Ai fi de acord ca, poate, să fii liber numai în weekenduri? Ai timp să fii liber?

Puterea minţii este incredibilă. Deţine controlul de sus în jos asupra corpului şi asupra tuturor simţurilor. Poate comanda cele văzute şi cele nevăzute, vizibilul şi invizibilul. Nu suntem doar nişte mamifere care gândesc. Avem conştiinţă, tendinţa naturală de a transcende egoul spre ceva mai mult. De aceea ne aflăm aici. Sistemele spirituale din toată lumea recunosc această energie subtilă care se află în noi, electricitatea care urcă şi coboară pe coloana vertebrală şi care se revarsă în întregul corp.[2] Echilibrarea acestui flux şi exploatarea puterii lui reprezintă scopul practicilor precum yoga şi qi gong. Dar este numai decizia ta cât de departe vrei să mergi. Îţi doreşti linişte sufletească? Respiră şi îndepărtează stresul. Vrei să pătrunzi în cea mai mistică tradiţie şi să te bucuri de roadele ei? Uită de învăţatul limbilor dificile şi de statul în peşteră timp de 20 de ani. Doar respiră pe canapea în fiecare dimineaţă înainte de micul dejun.

Inspiraţia înseamnă să tragi aer în plămâni. *Inspirare*. Spirit. Viaţă. Oamenii devin obsedaţi de modalitatea corectă de a respira. Cred că este prea simplu ca să funcţioneze. Mă întreabă: „Tu cum procedezi, Wim? Respiri pe nas sau pe gură? Trebuie să-mi umflu abdomenul, diafragma? Sau trebuie să te ţii de o nară şi apoi de cealaltă? Umplu complet plămânii, sau nu prea mult, sau...?". Iar eu le spun: „Nu contează ce gaură foloseşti, doar fă aerul să intre!". Încet. Nu te gândi prea mult la aceste lucruri, doar lasă aerul să

intre. În abdomen, în piept, în cap – și să iasă. Nu te complica. Unii oameni au devenit atât de raționali, încât trebuie să învețe din nou să simtă, să își antreneze simțul interoceptiv al experienței lor interioare. De aceea spunem că începătorii ar trebui să o facă respirând mai întâi pe nas, ca să nu depășească limitele corpului. Corpul vrea substanțe nutritive, oxigen și vitamine. Și mai vrea lumină. Respirația declanșează electricitatea interioară. Ne conectează conștiința cu natura, cu tot ce există. Aceasta este eliberarea, și o putem face în mod conștient. Nu-i așa că e incredibil? Poți obține acest lucru efectuând doar 20 de minute de exerciții de respirație. În 20 de minute, poți simți atemporalitatea și poți înțelege eternitatea. Stresul dispare când ești în prezența luminii în mod conștient. Transcenzi gândurile. Nu mai există îndoieli. Devii totul. Aici, acum.

Respirația și frigul te duc în adâncurile ființei tale

Știu din experiență că metoda de respirație este o modalitate eficientă de a scăpa de traume emoționale, de blocaje, inhibiții și temeri. Așa cum am spus în capitolul 4, dacă practici respirația în grup, experiența se intensifică. Umanitatea s-a născut în trib. Încă suntem tribali. Simplul act de a respira împreună permite emoțiilor să iasă mai repede la suprafață. Această simplitate face loc unei stări de spirit care nu emite judecăți de valoare și care indică o vulnerabilitate comună. Când lucrez cu grupuri, le simt reticența în a permite emoțiilor să iasă la suprafață, dar când energia se acumulează, se creează un efect de domino: cineva plânge, cineva râde, cineva țipă, și totul este în regulă în acel moment, moment susținut de grup.

Simpla respirație este o tehnică transformatoare ce are potențialul de a schimba îngrijirile acordate sănătății mintale pentru că îl înzestrează pe cel care o practică cu sentimentul că deține controlul asupra unui lucru ce deja îi aparține de drept: controlul minții și al inimii, deschizându-se pentru a-și hrăni creierul cu iubire și cu o forță ce nu poate fi reprimată. Aceste tehnici de respirație sunt atât de simple și de eficiente, încât tot ce trebuie să faci pentru a-ți revendica destinul este să apeși pe buton. El este mintea ta. Mai întâi, te purifici prin respirație și frig, alcalinizându-ți corpul și reducând inflamația. Îți condiționezi fluxul sanguin pentru a ajunge mai adânc în creier. Apoi, poți folosi respirația și puterea minții ca să-ți vindeci emoțiile și traumele din trecut. În yoga veche, acestea sunt gândurile care te distrag (*chitta vritti*) și emoțiile otrăvitoare (*klesha*). Le vindeci prin *prana* (energia) care curge prin chakre (centrii energetici), ce pornesc de la baza coloanei vertebrale și ajung până în creștet de-a lungul a trei canale paralele numite *ida*, *pingala* și *sushumna.*[3] Și așa mai departe. Prin această metodă am

clarificat şi actualizat totul, aducând ştiinţa yoga în epoca modernă.

## UNA CU LUMINA: EXERCIȚIUL „STROBOSCOP"

Ființă frumoasă, suflet frumos, vrei să-ți iluminezi conștiința? Vino, întinde-te aici pe canapea. Stai comod? Te simți bine? Ce-ai făcut azi-dimineață? Spui că te-ai trezit? Și eu am făcut același lucru! Uau, univers paralel. Spui că te simți stresat, tensionat, toate porcăriile alea mintale? La orice te-ai gândi, nu-mi pasă. Nu te mai gândi. Nu te mai gândi. Acum nu trebuie decât să te relaxezi și să respiri. Lasă tot și fii atent la respirație. Noi toți lucrăm cu lumina. Lucrează cu lumina și eliberează-te.

1. Așază-te într-o poziție relaxată, comodă.
2. Închide ochii, urmărește-ți respirația, observă cum te calmezi.
3. Uită-te la ceea ce vezi cu ochii închiși. Nu încerca să vezi ceva anume. Ai răbdare. Astfel, energia ta se poate deconecta de la percepția externă a cortexului vizual și poate ajunge în zonele profunde ale creierului tău.
4. Continuă să-ți urmărești respirația și întoarce-ți atenția interioară către centrul frunții, „al treilea ochi". Poți vedea un nimb luminos care pulsează în același timp cu respirația ta — inspiră, expiră, inspiră, expiră, la fel ca lumina intermitentă a unui stroboscop. Ai putea simți că vrei să te uiți direct la ea, dar atunci îi vei lua din intensitate. Învață să o lași așa. Aceasta este o modalitate fenomenală de a observa subtil activitatea neurală a creierului.

Odată ce capeți puțină experiență cu această meditație, încearcă să te concentrezi asupra centrului frunții și când faci exercițiile de respirație de bază. S-ar putea să ai experiențe spontane ale luminii tale interioare.

EPILOG

# CUM SĂ SCHIMBI LUMEA

Suntem conduşi de directori şi preşedinţi, de regi şi regine de prea mult timp, dar coroana ne aparţine. Toţi suntem regi şi regine şi ar trebui să ne purtăm ca atare. Ar trebui să fim mândri. Regatul tău, bineînţeles, eşti tu însuţi. Nu există un castel. *Tu* eşti castelul. Universul se află în tine, iar tu eşti capabil să faci lucruri extraordinare.

Aceasta este chemarea naturii către momentul în care trecutul şi prezentul se unesc în adâncul fiinţei noastre pentru a ne arăta cum să progresăm. Ce gândeşti? Cum te simţi? Eşti încântat să explorezi părţile profunde ale fiinţei tale, să te deştepţi şi să preiei controlul? De ce? Ce vrei să faci cu această putere? Ce vei face cu abundenţa care aşteaptă în interiorul tău?

Pentru a avea controlul asupra acestei emoţii numite viaţă, în maniera cea mai pură, trebuie să o trăieşti prin prisma iubirii. Iubirea îţi va deschide sufletul în faţa puterii minţii şi, dintr-odată, te vei găsi stând în faţa abisului experienţei tale, simţind un suflet care nu credeai că este accesibil, şi nici controlabil, de parcă ar fi ceva abstract. Mistuit de realitatea şi de stresul vieţii de zi cu zi, nu ai cochetat cu

astfel de noțiuni. Mda, poate că, într-o sâmbătă, ai sta și ai medita puțin la un pahar de vin, reflectând la filosofie și la orice se mai întâmplă în lume, dar luni dimineață te trezești și pleci la muncă, iar stresul începe din nou. Dar eu mă aflu aici pentru a-ți spune că nu trebuie să fie așa. Adevăratul spirit, adevărata experiență a minții și a corpului tău este fericirea, sănătatea și puterea. Metoda mea te ajută să preiei controlul asupra unei minți nelimitate, care îți deschide ochiul conștiinței și aduce lumina la locul ei, chiar aici, chiar acum, în toată splendoarea. Ăsta ești. Așa vei găsi nu doar pacea, ci și fericirea absolută. Da, respirația este o ușă. Dar iubirea te invită înăuntru.

Desigur că scepticii și criticii vor spune că sunt cu capul în nori, că ar trebui să fiu practic, că ar trebui să tac odată! Dar cum pot să tac când stau pe scaunul minții? Trimit aceste semnale în emisfere, în lumea eterică, în trecut. Expresia sufletului transcende conceptele noastre de timp și spațiu. Se află chiar aici, chiar acum. Trecutul, prezentul și viitorul sunt una și le poți accesa la fel de simplu cum ai intra într-o bibliotecă și ai alege cartea potrivită. Poți intra oricând în această bibliotecă pentru că îți aparține. A fost mereu a ta. Este dreptul tău din naștere să fii fericit, puternic și sănătos. Destinul este al tău, prietene, și-l găsești prin respirație.

Urmând cursul natural de practicare a metodei, în timp, vei vedea lumina. Energia ei te va atrage. Iar dacă urmezi fluxul acestei energii cu convingere și iubire, poți ocoli și transcende toate scripturile și dogmele lor restrictive. Poți exista în afara timpului. Poți explora toate părțile creierului, poți elibera spiritele trecutului, îți poți curăța ADN-ul și, în fluxul neîntrerupt al propriei neurologii, poți alunga întunericul definitiv. Ești martorul, clarvăzătorul, așa cum

a scris Patanjali acum aproape două mii de ani. Poţi să-ţi amuţeşti fluctuaţiile minţii conştiente şi să locuieşti în natura ta proprie. Aşadar, ce mai aştepţi?

Mintea noastră este asemenea unui câine care a fost legat de copac. Sau asemenea unui copil căruia i s-a spus să stea locului şi să facă linişte. Aceste restricţii sunt contrare naturii noastre. Câinii trebuie să alerge liberi, la fel cum şi copiii au nevoie de libertate pentru a se juca şi explora. Acelaşi lucru se aplică şi minţii noastre. Când ne eliberăm mintea din robia dogmei, de stresul existenţei zilnice şi de limitări, atunci putem întrezări o lume nouă în care iubirea şi armonia cu natura au întâietate. Evoluţia ne-a făcut oamenii care suntem astăzi, şi, totuşi, două sute de mii de ani mai târziu, omenirea încă trebuie să-şi găsească locul în ordinea naturală. De aceea trăim într-o lume marcată de războaie, sărăcie, foamete, boală şi suferinţă. Suntem atât de ocupaţi încercând să supravieţuim, încât am scăpat din vedere propria conştiinţă. Am ieşit intenţionat din lumină şi am pătruns în haos. Aşa ceva nu este viabil.

Dar acum a venit momentul să revendicăm ce am pierdut, să folosim conştiinţa şi să o readucem în lumină, să redescoperim sufletul. Aceasta poate fi revoluţia noastră. Scopul nostru poate fi să răspândim iubirea şi fericirea în lung şi-n lat, să aducem pacea prin acţiune conştientă şi să ne întoarcem la starea de armonie cu natura din care am evoluat. Această natură se află în noi şi s-a aflat întotdeauna în ADN-ul primei celule vii. Aşa vom schimba lumea, suflet cu suflet, modificând conştiinţa colectivă şi deşteptându-ne la adevăratul nostru potenţial care nu cunoaşte limite. Ne limitează numai profunzimea imaginaţiei şi puterea convingerilor noastre.

Chiar este atât de uşor? Da. Ne aflăm acum în pragul acestei înţelegeri măreţe. Mintea noastră ne va purta într-o călătorie către realizarea de sine, pe parcursul căreia vom schimba subconştientul în conştient şi sufletul în lumină. Poate că ne va lua ceva timp, dar aceştia suntem. Aceştia am fost meniţi să fim. Poţi vedea asta? Poţi simţi asta? Dacă nu poţi sau dacă ţi-e teamă de ce ai putea (sau nu) găsi în tine, atunci ai încredere în metodă. Fă un duş rece. Fă exerciţiile de respiraţie. Activează-ţi sistemul vascular. Schimbă-ţi biochimia. Urmează respiraţia. Bazează-te pe ea. Respiraţia ajunge peste tot şi te va conduce acolo unde trebuie să mergi.

Renunţă la ego şi reflectează la ceea ce ne uneşte, reflectează la iubire. Uită de gânduri şi de stres şi deschide-ţi sufletul. Numai atunci când reuşeşti să renunţi la toate astea, vei putea cu adevărat să te reconectezi cu universul, cu natura îngropată adânc în celulele tale. Nu te mai gândi şi permite-i sufletului să se ridice în conştiinţa ta. Sufletul este etern, indestructibil şi, poate cel mai important, incoruptibil.

Nu te mai gândi şi devino regele care erai menit să devii. Ştiu că poţi face asta. Cred în tine.

# MULȚUMIRI

Această carte este un univers în sine. Atât de multe persoane minunate și-au jucat rolul. Diamantul profunzimii, sintetizat într-o carte, șlefuit cu atenție și arătat în sfârșit lumii.

Lui Tami Simon, de la Sounds True, care a recunoscut spațiul în care oamenii trebuie să ajungă până în profunzime și, drept urmare, a făcut posibilă aducerea profunzimii oamenilor.

Producătorului Mitchell Clute, pentru talentul lui de a primi, la fel ca albia unui râu, o putere naturală adevărată. Editorului Mark Weinstein, care a canalizat fluxul către segmente puternice, hrănind solul cu o intenție clară ca lumina zilei. Lui Jennifer Yvette Brown, care s-a plimbat prin labirintul cuvintelor și a transformat pietrele în flori, deschizând ochii tuturor celor care au lucrat la carte și îndulcind ce s-a scris. Lui Erin, care mă cunoaște mai bine decât mă cunosc eu însumi, care a adus o perspectivă nouă și a oferit cărții profunzime, printr-o cercetare meticuloasă. Fiului meu Enahm, cu aripile lui protectoare; fiicei mele Isa, pentru contribuția ei sensibilă, dar hotărâtă. Tuturor celor de la Hoffice și Sounds True. Cu toții ați lucrat la această carte cu răbdarea călugărilor din mănăstiri – sfântă fie energia! Vă sunt recunoscător.

Ca să nu mai vorbesc despre profesorii și doctorii aflați în spatele studiilor și perspectivelor revoluționare: dr. Ken Kamler, dr. Peter Pickkers, dr. Matthijs Kox, dr. Maria Hopman, dr. Geert Buijze, dr. Vaibhav Diwadkar, dr. Otto Muzik și mulți alții. Cercetările lor au condus la descoperirea de noi orizonturi legate de ce anume sunt capabili să facă oamenii. Ei sunt căutători care scot la lumină ceea ce este ascuns. Și nu se opresc aici. Instinctul îmi spune că există mai mult decât vede conștiința. Exact asta vreau să arăt în această carte, ceea ce este nevăzut, dar atât de puternic.

Dr. Elissa Epel, care mi-a bucurat inima scriind prefața acestei cărți. Un om de știință genial, o lumină care strălucește puternic și care a adus Metoda Wim Hof într-o altă dimensiune.

Comunității Metodei Wim Hof – vă mulțumesc din adâncul inimii mele. Vă mulțumesc nu doar pentru sprijinul vostru, ci și pentru faptul că v-ați împărtășit sufletul. Voi sunteți sufletul acestei mișcări. Voi sunteți inima. Toți oamenii pe care i-am întâlnit de-a lungul anilor, toate poveștile, zâmbesc atunci când mă gândesc la voi. Ne-am cunoscut în iubire.

Și ție, dragă cititorule, îți sunt recunoscător. Acum este timpul să mergi acasă, acolo unde recunoaștem adevărata noastră ființă împreună. Fericirea, puterea și sănătatea sunt valorile morale ale existenței noastre. Și s-au întors.

Și, nu în ultimul rând, Zinei, umbra mea maronie, cățeluța mea, gurul meu. Ea întruchipează loialitatea, căldura, dragostea necondiționată și altruismul. În munți, este de trei ori mai rapidă decât oricare dintre noi. Nu-și dorește decât afecțiune. Eu nu-mi doresc decât afecțiune. Mie îmi pasă de tine. Avem grijă unul de altul.

Fără îndoială, acesta este numai începutul.

# ÎNTREBĂRI FRECVENTE

## GENERALE

**Cât timp trebuie să investesc în metodă pentru a vedea rezultate?**

Timpul mediu zilnic ar fi de 20 de minute, la începutul zilei. Vezi Rezumatul WHM: Cei trei piloni ai practicii zilnice de la pagina 121. Trebuie să ajungi la practica completă în ritmul tău şi să-ţi găseşti propria modalitate de a aplica metoda în viaţa de zi cu zi, integrând firesc exerciţiile din această carte în regimul tău de mişcare sau de meditaţie. De exemplu, te poţi concentra pe respiraţia profundă, conştientă în orice moment al zilei. Pentru a obţine toate beneficiile, metoda ar trebui implementată în viaţa ta de zi cu zi.

**WHM mă poate ajuta să-mi îmbunătăţesc starea de sănătate?**

De vreme ce metoda moderează răspunsul imun, are eficienţă maximă în afecţiunile care apar ca urmare a unor dezechilibre ale sistemului imunitar. Cu toate acestea, s-au văzut rezultate şi în multe alte boli. Deşi metodei i s-a atribuit meritul pentru remisia completă a simptomelor în unele

cazuri, practicile WHM ar trebui văzute mai degrabă ca instrumente de păstrare a sănătăţii decât ca leac.

S-au efectuat numeroase cercetări ştiinţifice în ce priveşte metoda şi efectele ei asupra a variate afecţiuni. Rezultatele sunt foarte promiţătoare, şi multe alte constatări ale cercetărilor urmează să apară. Există, însă, sute de mii de tulburări şi boli. Pentru majoritatea afecţiunilor nu avem cunoştinţele necesare ca să putem spune cu certitudine dacă metoda ar putea fi un potenţial tratament eficient. De asemenea, te rog să ţii cont de faptul că rezultatele variază de la un individ la altul, din cauza diferenţelor personale şi fiziologice. În esenţă, cea mai bună – şi, de fapt, singura – cale de a afla ce poate face metoda pentru tine este să o încerci. Poate avea efecte negative asupra unor afecţiuni. Dacă ai vreo suferinţă cronică sau dacă eşti bolnav, consultă un medic înainte să implementezi Metoda Wim Hof.

**Este această metodă pentru toată lumea?**

Metoda Wim Hof poate fi practicată de orice persoană sănătoasă. Ascultă-ţi corpul şi nu forţa niciodată lucrurile.

Sfatul nostru este să nu practici WHM dacă te confrunţi cu:

- epilepsie;
- tensiune mare (mai ales dacă iei medicamente pe reţetă);
- boala cardiacă coronariană (de exemplu, angină pectorală; angină stabilă);
- un istoric de probleme de sănătate grave, precum insuficienţă cardiacă sau atac vascular;
- dacă suferi de migrene, îţi recomandăm insistent să fii precaut atunci când faci băi cu gheaţă.

**Pot practica metoda dacă sunt însărcinată?**

Din precauţie, te sfătuim să nu practici metoda dacă eşti însărcinată. Nu ştim dacă schimbările biochimice asociate tehnicilor metodei nu afectează fătul. După ce se naşte, o poţi practica din nou fără probleme.

**Metoda este potrivită pentru copii?**

Multor familii le place să practice metoda împreună. Însă creierul copiilor este încă în curs de dezvoltare, iar ei nu sunt echipaţi cu instrumentele necesare pentru a evalua riscurile asociate metodei. Aşadar, recomandarea noastră este ca cei sub vârsta de 16 ani să fie supravegheaţi de un părinte sau de un tutore legal şi să nu fie niciodată obligaţi să practice metoda împotriva voinţei lor. Te rugăm să fii atent în privinţa expunerii la frig şi să faci acest lucru treptat.

## FRIGUL

**Chiar urăsc frigul. Este absolut necesar să fac duşuri cu apă rece?**

Dacă vrei să te bucuri de beneficiile metodei, atunci da. Sistemul imunitar slăbeşte dacă rămâi în „zona de confort" şi va ajunge să-ţi facă rău în cele din urmă. Dar ia-o treptat. Bucură-te cum trebuie de duşul cu apă caldă şi creşte timpul de expunere la frig, pe măsură ce te simţi pregătit să faci asta. Forţarea lucrurilor nu are ce căuta în acest proces.

**Dacă nu mă pot încălzi după duşul cu apă rece?**

Mai întâi, redu timpul pe care îl petreci sub duşul rece. Începe cu numai 15 secunde şi creşte treptat timpul pentru a te adapta expunerii la frig. Procedează la fel cum ai face-o în cazul unui antrenament fizic extenuant. Corpul tău va începe curând să se încălzească mai repede după mai multe reprize de expunere la frig.

De asemenea, şi înainte, şi după duşul rece, poţi folosi practicile legate de modul de a gândi prezentate în această carte pentru a te programa, utilizând puterea minţii, pentru a avea control asupra răspunsurilor corpului şi pentru a-ţi păstra motivaţia.

În sfârşit, dacă stai în poziţia călăreţului când ieşi din duş, te vei încălzi din interior spre exterior, şi asta te va ajuta să-ţi menţii concentrarea.

**Locuiesc într-un mediu în care apa nu este atât de rece. Ce ar trebui să fac?**

Verifică temperatura apei reci de la robinet. Beneficiile pentru sănătate ale metodei încep de la 15-16°C, deci s-ar putea ca apa rece în cazul tău să fie destul de rece. Poţi încerca să creşti puţin timpul de expunere dacă temperatura apei se încadrează în acest interval.

**Există vreun beneficiu dovedit dacă alternăm apa rece cu apa caldă?**

Expunerea la rece stimulează eliberarea de norepinefrină, un neurotransmiţător implicat în concentrare, atenţie şi starea de spirit. Norepinefrina acţionează şi ca hormon, ajutând vasoconstricţia şi reducând astfel suprafaţa totală prin care

se pierde căldura. Cu cât diferența de temperatură este mai mare, cu atât se eliberează mai multă norepinefrină. Prin urmare, trecerea repetată de la cald la rece ar putea spori beneficiile primite de la acest neurotransmițător. Se crede că efectul este mai pronunțat dacă schimbările de temperatură sunt mai mari, adică dacă am alterna baia cu gheață și sauna. Deși alternarea între expunerea la cald și expunerea la rece este o practică tradițională în multe culturi, cercetările lipsesc, nefiind încă stabilite constatări concludente.

## RESPIRAȚIA

**De câte ori pe zi trebuie să fac exercițiul de respirație de bază?**

Recomandăm drept practică obișnuită cele trei sau patru runde standard dimineața, înainte de micul dejun. Încearcă o rundă după-amiaza dacă îți scade energia.

**Cât de important este să cresc timpul de retenție a respirației?**

Nu este necesar să-ți ții respirația mai mult pentru a beneficia de pe urma metodei. Dacă îți pierzi cunoștința ținându-ți respirația, înseamnă că exagerezi cu practicarea metodei. Inspiră atunci când simți nevoia. Ascultă-ți corpul, nu egoul!

**Este necesar să fac dușul rece imediat după exercițiul de respirație de bază?**

Nu, dar dacă faci întâi exercițiile de respirație, te vor ajuta în privința atitudinii și a tolerării frigului. Dacă nu poți face

dușul imediat după aceea, efectuează un exercițiu de respirație scurt înainte de dușul rece – 30 de respirații profunde în timp ce te concentrezi asupra intenției.

**În timpul exercițiilor de respirație, mi se încordează degetele – de ce se întâmplă asta?**

Poți avea contracții musculare involuntare, cunoscute drept „tetanie". Respiratul intens produce un eflux de dioxid de carbon ce declanșează un lanț de schimbări ionice care duc la creșterea sensibilității celulelor nervoase. Astfel, acestea au nevoie de mai puțină stimulare pentru a produce un răspuns muscular, până în punctul în care mușchii se pot contracta spontan. Efectele se simt cel mai bine la mâini și la picioare, dar se pot extinde în tot corpul.

Cu excepția afecțiunilor medicale preexistente, acest fenomen este total inofensiv, iar efectele dispar în câteva minute. În timp, probabil că nu vor mai apărea deloc. Dacă senzația este dureroasă, te rugăm să consulți un medic.

**După exercițiul de respirație, îmi țiuie urechile – este normal?**

Acest efect este cunoscut sub numele de „tinitus", o afecțiune care are multiple cauze și manifestări.

Pentru unele persoane, practicarea metodei reduce sau intensifică țiuitul, iar pentru altele, schimbă tonalitatea. În schimb, persoanele care se confruntă cu tinitus cronic găsesc frecvent alinarea anxietății asociate în efectul de calmare al tehnicilor de respirație.

Legătura dintre tinitus și Metoda Wim Hof are diverse cauze posibile. Cercetările medicale arată o legătură directă

între tinitusul pulsatil şi anemie, pe care metoda îl poate ameliora prin cantitatea mare de oxigen care intră în organism. Exerciţiile de respiraţie cresc şi activitatea neurală din trunchiul cerebral auditiv, acolo unde creierul procesează sunetele, stimulând probabil prea mult celulele nervoase auditive.

Comunitatea ştiinţifică se luptă în continuare cu particularităţile tinitusului, dar a stabilit că fenomenul în sine nu este periculos. Noi am descoperit că, în majoritatea cazurilor, ţiuitul dispare cu practica de respiraţie repetată. Dacă, după câteva săptămâni, zgomotul încă persistă sau se intensifică, atunci poate fi vorba şi de o cauză fiziologică, situaţie în care îţi recomandăm să consulţi un medic.

# GLOSAR

**ACID DEZOXIRIBONUCLEIC (ADN)** – o moleculă compusă din două lanţuri care formează împreună o spirală dublă şi care poartă instrucţiuni genetice necesare pentru dezvoltarea, funcţionarea, creşterea şi reproducerea tuturor organismelor cunoscute.

**ACID RIBONUCLEIC (ARN)** – o moleculă de polimer cu rol esenţial în diferite procese biologice de codificare, decodificare, reglare şi expresie genetică. ARN-ul şi ADN-ul sunt acizi nucleici care, împreună cu lipidele, proteinele şi carbohidraţii, constituie cele patru macromolecule majore esenţiale pentru toate formele de viaţă cunoscute.

**ACTIVITATE METABOLICĂ** – o serie de reacţii chimice din organism care susţin viaţa. Cele trei roluri principale ale activităţii metabolice sunt: transformarea hranei în energia necesară proceselor celulare; transformarea hranei/combustibilului în elemente de bază pentru proteine, lipide, acizi nucleici şi unele hidrocarburi; eliminarea deşeurilor nitrogenoase.

**ADENOZIN TRIFOSFAT (ATP)** – compus chimic organic care asigură energia pentru realizarea multor procese din celulele vii, printre care contracţia musculară, propagarea impulsurilor nervoase şi sinteza chimică. Prezent în toate

formele de viață, ATP-ului i se mai spune și „unitatea de schimb moleculară" a transferului energetic intracelular.

**ALCALINITATE** – indicator al capacității apei de a neutraliza acidul. Practicarea Metodei Wim Hof crește alcalinitatea sângelui, având diferite beneficii pentru sănătate.

**ARTRITĂ REUMATOIDĂ** – o afecțiune autoimună de lungă durată care afectează în special articulațiile. De obicei se manifestă prin articulații calde, umflate, rigide și dureroase. Cel mai adesea afectează încheietura și mâinile.

**AXA ADRENALĂ** – o serie complexă de interacțiuni și cicluri de feedback între hipotalamus, glanda pituitară și glandele adrenale. Acest sistem reglează răspunsul corpului la stres, funcția imunitară, consumul de energie, starea de spirit, emoțiile și libidoul.

**BOALĂ AUTOIMUNĂ** – o afecțiune în care sistemul imunitar îți atacă din greșeală organismul.

**BOALĂ CARDIOVASCULARĂ** – o categorie de boli care afectează inima sau vasele de sânge.

**BOALA CROHN** – boală inflamatoare intestinală ce poate afecta orice segment al tractului gastroesofagian, de la gură și până la anus. Printre simptome se numără adesea durerea abdominală, diareea, febra și pierderea în greutate.

**BOALA LYME** – o boală infecțioasă produsă de bacteria Borrelia, care este răspândită de căpușe. Boala Lyme provoacă o iritație, care apare de cele mai multe ori în cercuri concentrice, și simptome ca de gripă. Pot apărea și dureri ale articulațiilor și slăbiciune în membre.

**BOALA PARKINSON** – o afecțiune degenerativă a sistemului nervos central, de lungă durată, care afectează în special sistemul motor.

**BIOCHIMIE** – ştiinţa care studiază procesele chimice din şi legate de organismele vii. Procesele biochimice dau naştere complexităţii vieţii.

**CANABINOIDE** – o clasă de compuşi chimici diverşi, externi, care acţionează asupra receptorilor canabinoizi, care fac parte din sistemul endocanabinoid, localizaţi în celulele care modifică eliberarea neurotransmiţătorilor în creier.

**CAPACITATE AEROBĂ** – indicator al capacităţii inimii şi plămânilor de a transporta oxigen în muşchi.

**CĂI NEUROLOGICE** – o serie de nervi conectaţi de-a lungul cărora impulsurile electrice circulă prin corp.

**CHAKRĂ** – termen în limba sanscrită care se traduce prin „roată" sau „disc" şi se referă la energia subtilă din interiorul corpului, cel mai adesea crezându-se că se află de-a lungul coloanei vertebrale, la nivelul gâtului, al frunţii şi în creştetul capului.

**CHAPERONE** – proteine care ajută la plierea sau deplierea conformaţională şi la asamblarea sau dezasamblarea altor structuri macromoleculare.

**CICLUL ACIDULUI CITRIC** – o serie de reacţii chimice utilizate de toate organismele aerobe pentru a elibera energia înmagazinată prin oxidarea acetil-coenzimei A, derivată din carbohidraţi, grăsimi şi proteine, în ATP şi dioxid de carbon.

**CREIER DE MAMIFER** – parte a mezencefalului care cuprinde şi sistemul limbic, despre care se crede că este centrul de control al emoţiilor şi învăţării.

**CREIER REPTILIAN** – o altă denumire pentru ganglionii bazali, structuri derivate din baza prozencefalului în timpul dezvoltării. Termenul îşi are originea într-o teorie

mai veche a experților în anatomie neurologică care credeau că prozencefalul reptilelor și păsărilor este dominat de aceste structuri. Despre creierul reptilian se crede că este responsabil pentru comportamentele instinctuale specifice acelor specii care dau dovadă de agresivitate, dominanță, teritorialitate și demonstrații ritualice.

**DEZASIMILAȚIE AEROBĂ** – se referă la rolul oxigenului (sau al respirației) în descompunerea substanțelor organice și transformarea proteinelor, acizilor nucleici, grăsimilor și carbohidraților în substanțe simple. Dezasimilația aerobă joacă un rol esențial în producerea ATP-ului de către organism.

**DIABET** – o grupă de boli metabolice caracterizate printr-un nivel ridicat de zahăr în sânge de-a lungul unei perioade mari de timp.

**DIMETILTRIPTAMINĂ (DMT)** – o substanță psihoactivă prezentă în natură care este produsă și de organismul uman.

**ENDOCANABINOID** – moleculă produsă în mod natural de către celulele organismului care se leagă de receptorii canabinoizi și îi activează.

**ENDOMETRIOZĂ** – o afecțiune în care țesutul care căptușește în mod normal interiorul uterului crește în afara acestuia.

**EPIGENETICĂ** – studiul modului în care se poate modifica expresia ADN-ului fără a i se schimba și structura.

**EXPRESIE GENETICĂ** – procesul prin care informația provenită de la o genă este folosită pentru sintetizarea unui produs genetic funcțional asemenea proteinei.

**FACTOR DE NECROZĂ TUMORALĂ** – o proteină de semnalizare celulară implicată în inflamarea sistemică al cărei rol principal este de a regla celulele imunitare.

**FACTOR DE TRANSCRIPȚIE** – o proteină care controlează viteza de transcripție a informației genetice de la ADN la ARN-ul mesager, legându-se de o secvență ADN specifică. Funcția factorilor de transcripție este aceea de a regla – de a activa și dezactiva – genele, pentru a se asigura că sunt exprimate în celula potrivită, la momentul potrivit și în cantitatea potrivită de-a lungul vieții celulei și a organismului.

**FENOTIP** – ansamblu de caracteristici sau trăsături observabile la un organism.

**GLANDĂ PINEALĂ** – o mică glandă endocrină care se află în creierul celor mai multe vertebrate și care produce melatonină, un hormon derivat din serotonină, care modulează tiparele de somn.

**GLICOPROTEINĂ** – un tip de moleculă de proteină care a avut un carbohidrat atașat.

**HORMEZĂ (STRES HORMETIC)** – un fenomen teoretic în care ceva care produce efecte biologice dăunătoare în doze moderate spre mari, produce efecte benefice în doze mici.

**HIDROCARBURĂ** – un compus organic (cum ar fi butanul) care conține numai carbon și hidrogen și care apare adesea în petrol, gaze naturale și cărbune.

**HIPERVENTILAȚIE** – o stare în care începi să respiri foarte repede.

**HIPOTERMIE** – atunci când corpul pierde căldură mai repede decât o poate produce, ajungând la o temperatură foarte scăzută, periculoasă.

**HIPOXIE** – scăderea cantității de oxigen din țesuturi.

**INFLAMAȚIE** – un proces prin care celulele albe din organism și substanțele pe care le produc acestea ne protejează

de infectarea cu organisme străine, cum sunt bacteriile și virusurile.

**INTERLEUKINĂ** – orice clasă de glicoproteine produse de leucocite pentru a regla răspunsurile imunitare.

**INTEROCEPȚIE** – sensibilitate viscerală, rezultat al senzațiilor care iau naștere la nivelul organelor interne. Poate fi și conștientă, și inconștientă.

**LACTAT** – o sare sau un ester al acidului lactic. Lactatul este un produs de fermentație creat în timpul respirației celulare, atunci când glucoza este dezintegrată.

**LEUCOCITĂ** – un tip de celulă sanguină care este produsă în măduva osoasă și care se găsește în sânge și în țesutul limfatic. Leucocitele sunt celule ale sistemului imunitar care ajută organismul să lupte împotriva infecțiilor și a altor boli.

**LIPIDE** – molecule care conțin hidrocarburi și care formează elementele de bază ale structurii și funcției celulelor vii. Exemple de lipide: grăsimile, uleiurile, ceara, anumite vitamine, hormonii și cea mai mare parte a membranei celulare care nu este formată din proteine.

**LUPUS** – o boală autoimună de lungă durată, în care sistemul imunitar al organismului devine hiperactiv și atacă țesutul normal, sănătos. Printre simptome se numără inflamarea, umflarea și deteriorarea articulațiilor, a pielii, rinichilor, sângelui, inimii și plămânilor.

**MUȘCHI INTERCOSTALI** – câteva grupe de mușchi care se află între coaste și care ajută la formarea și mișcarea peretelui toracic. Mușchii intercostali sunt implicați în principal în aspectul mecanic al respirației.

**NERVUL VAG** – cel mai lung și mai complex dintre cele douăsprezece perechi de nervi cranieni care pornesc din creier. Transmite informația către și de la suprafața creierului către țesuturile și organele din alte părți ale corpului.

**PLASTICITATE MUSCULARĂ** – capacitatea unui mușchi de a-și modifica proprietățile structurale și funcționale în conformitate cu condițiile ambientale impuse.

**POLIMER** – o substanță compusă cu masă moleculară mare derivată fie din adiția, fie din condensarea mai multor molecule mai mici.

**PRAG LACTIC** – efortul sau intensitatea maximă pe care un sportiv îl poate menține pentru o perioadă extinsă de timp, cu o creștere mică sau inexistentă a acidului lactic în sânge.

**PROCESE MITOCONDRIALE** – procese prin care mitocondriile (organite celulare) asimilează substanțe nutritive, le dezintegrează și creează molecule bogate în energie pentru celule.

**PROPRIOCEPȚIE (CHINESTEZIE)** – capacitatea de a percepe mișcarea și poziția corpului. Descrisă câteodată ca al șaselea sau al șaptelea simț.

**PULSOXIMETRU** – un aparat care măsoară saturația de oxigen din sânge.

**RATĂ METABOLICĂ** – rata energiei consumate pe unitatea de timp de animalele cu „sânge cald", în stare de repaus.

**RĂSPUNSUL LUPTĂ, FUGI SAU „ÎNGHEAȚĂ"** – o reacție fiziologică ce apare ca răspuns la o situație pe care o percepem ca fiind periculoasă, în caz de atac sau amenințare la adresa supraviețuirii.

**RĂU DE ALTITUDINE ACUT** – efectul negativ al altitudinii mari asupra sănătății cauzat de expunerea rapidă la o cantitate mică de oxigen la înălțime mare. Printre simptome se pot număra durerile de cap, voma, oboseala, problemele de somn și amețeala.

**REFLEXUL DE A TRAGE AER ÎN PIEPT** – un reflex involuntar produs de scufundarea neașteptată într-o apă cu temperatură mai mică de 21°C.

**RESPIRAȚIE CONȘTIENTĂ** – o sintagmă-umbrelă pentru metodele medicale și terapeutice care îmbunătățesc funcția de respirație. Metodele de respirație conștientă implică direcționarea atenției către respirație și dezvoltarea de obiceiuri care îmbunătățesc respirația. Respirația umană este controlată conștient sau inconștient.

**REZIDUURI BIOCHIMICE** – produse secundare nefolositoare ale unei reacții chimice.

**RIBONUCLEOPROTEINĂ** – un complex de acid ribonucleic și proteine care leagă ARN-ul. Aceste complexe joacă un rol esențial într-o serie de funcții biologie importante care includ replicarea ADN-ului, reglarea expresiei genetice și reglarea metabolismului ARN-ului.

**SATCHITANANDA** – un termen sanscrit care descrie natura realității așa cum este conceptualizată în filosofia hindusă și yoghină.

**SCLEROZĂ MULTIPLĂ** – o boală potențial invalidantă a creierului și a coloanei vertebrale în care sistemul imunitar atacă teaca protectoare care acoperă fibrele nervoase, producând astfel probleme de comunicare între creier și restul corpului.

**SINDROMUL WEIL** – o boală infecţioasă rară, o formă severă de infecţie bacteriană produsă de bacteria Leptospira, cunoscută şi sub numele de leptospiroză.

**SISTEM ENDOCRIN** – totalitatea glandelor care produc hormonii ce reglează metabolismul, creşterea şi dezvoltarea, funcţia ţesuturilor, funcţia sexuală, reproducerea, somnul şi starea de spirit, printre altele.

**SISTEM LIMBIC** – un sistem complex de nervi şi reţele neuronale care implică mai multe zone aflate la marginea cortexului, responsabile cu instinctul şi starea de spirit. Controlează emoţiile de bază (frica, plăcerea, furia) şi impulsurile de bază (foamea, sexul, dominarea, grija pentru progenituri).

**SISTEM LIMFATIC** – o reţea de ţesuturi şi organe care ajută organismul să elimine toxinele, deşeurile şi alte materiale nedorite. Rolul principal al sistemului limfatic este transportarea limfei în organism, un fluid ce conţine celulele albe care luptă împotriva infecţiilor. Sistemul limfatic face parte din sistemul circulator.

**SISTEM NERVOS AUTONOM** – un sistem de control care acţionează în mare parte inconştient şi reglează funcţiile organismului, cum ar fi ritmul cardiac, digestia, ritmul respirator, reacţia pupilelor, urinarea şi stimularea sexuală.

**SISTEM VASCULAR** – sistem de vase care permite sângelui să circule şi să transporte substanţele nutritive (precum aminoacizi sau electroliţi), oxigen, dioxid de carbon, hormoni şi celule sanguine spre şi dinspre celulele organismului pentru a furniza hrană şi protecţie împotriva bolilor, pentru a stabiliza temperatura şi pH-ul şi pentru a menţine homeostaza. Include sistemul limfatic.

**SISTEM IMUNITAR** – sistem de apărare a gazdei care cuprinde multe structuri şi procese biologice într-un organism ce protejează împotriva bolii.

**SISTEM NERVOS PARASIMPATIC** – una dintre cele trei diviziuni ale sistemului nervos autonom. Conservă energia în timp ce scade ritmul cardiac, creşte activitatea intestinală şi a glandelor şi relaxează muşchii sfincterelor tractului gastrointestinal.

**SISTEM NERVOS SIMPATIC** – parte a sistemului nervos autonom care include şi sistemul nervos parasimpatic. Sistemul nervos simpatic activează ceea ce adesea numim răspunsul luptă-sau-fugi.

**SPONDILITĂ ANCHILOZANTĂ** – un tip de artrită în care avem de-a face cu o inflamaţie de lungă durată a articulaţiilor coloanei.

**STRES AMBIENTAL** – stres provocat de stimulii din mediul în care trăim, cum ar fi războiul, temperatura, zgomotul şi mulţimile de oameni.

**SUBSTANŢA CENUŞIE PERIAPEDUCTALĂ** – o zonă de materie cenuşie situată în mezencefal care joacă un rol fundamental în funcţia autonomă, comportamentul motivat şi răspunsurile comportamentale la stimuli ameninţători. Este, de asemenea, principalul centru de control pentru modularea durerii.

**TELOMER** – a zonă de secvenţe nucleotide repetitive la fiecare capăt al cromozomului, care protejează capătul cromozomului de deteriorare şi de fuziunea cu cromozomii alăturaţi. Unii cercetători cred că o pierdere treptată a telomerilor provoacă îmbătrânirea.

**TELOMERAZĂ** – o ribonucleoproteină care adaugă o secvență repetată de telomeri specifici speciei la capătul telomerilor și care protejează capătul cromozomilor de distrugerea ADN-ului sau de fuziunea cu cromozomii învecinați.

**TERMOREGLARE** – capacitatea unui organism de a-și menține temperatura între anumite limite, chiar și atunci când temperatura din mediul înconjurător este foarte diferită.

**TUMMO** – o tehnică antică a budismului tibetan care combină respirația cu vizualizarea, pentru a intra într-o stare profundă de meditație, folosită pentru sporirea „focului intern" al unei persoane.

**ȚESUT ADIPOS BRUN** – un țesut unic, capabil să transforme energia chimică în căldură atunci când este activat de sistemul nervos simpatic. Deși inițial s-a crezut că este relevant doar la nou-născuți și copii, cercetările recente au oferit dovezi clare ale activității țesutului adipos brun la adulți.

**VASOCONSTRICȚIE** – îngustarea (comprimarea) vaselor de sânge de către mușchii mici prezenți în pereții lor. Atunci când vasele de sânge se contractă, fluxul sanguin este încetinit sau blocat.

**VEDE** – cele mai vechi texte hinduse, scrise în sanscrita veche și care conțin imnuri, filosofie și ghiduri pentru ritualurile preoților vedici. Sunt considerate fundamentul învățăturilor hinduse și budiste.

**$VO_2$MAX** – indicatorul cantității maxime de oxigen folosite de o persoană în timpul unui antrenament intens.

# NOTE

## CUVÂNT-ÎNAINTE: O ÎNTÂLNIRE NEOBIȘNUITĂ


1. G.A. Buijze, H.M.Y. De Jong, M. Kox, M.G. van de Sande, D. Van Schaardenburg, R.M. Van Vugt, C.D. Popa, P. Pickkers și D.L.P. Baeten, „An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis – A Proof of Concept Trial", *PLOS ONE* 14, nr. 12 (2 decembrie 2019): e0225749, doi:10.1371/journal.pone.0225749.
2. M. Kox, L.T. van Eijk, J. Zwaag, J. van den Wildenberg, F.C.G.J. Sweep, J.G. van der Hoeven și P. Pickkers, „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, nr. 20 (20 mai 2014): 7379-7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.
3. H. van Middendorp, M. Kox, P. Pickkers și A.M.W. Evers, „The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study", în *Clinical Rheumatology* 35, nr. 4 (2016), 1081-1085, doi: 10.1007/s10067-015-3009-8.


## PREFAȚĂ: TOTUL SE AFLĂ LA ÎNDEMÂNA TA


1. Mayo Clinic, „Multiple Sclerosis", mayoclinic.org/diseases-conditions/multiple-sclerosis/symptoms-causes/syc-20350269; Centers for Disease Control and Protection, „Lyme Disease", cdc.gov/lyme/index.html.

## CAPITOLUL 1: MISIONARUL

1. Edgar Rice Burrows, „The Tarzan Series", edgarriceburroughs.com/series-profiles/the-tarzan-series/.
2. Jean M. Justad, „Hypothermia", State of Montana Department of Health and Human Services (2015), dphhs.mt.gov/Portals/85/dsd/documents/DDP/MedicalDirector/Hypothermia.pdf.
3. National Organization for Rare Diseases, „Weil Syndrome", rarediseases.org/rare-diseases/weil-syndrome/#targetText=Weil%20syndrome%2C%20a%20rare%20infectious,Leptospira%20bacteria%20known%20as%20leptospirosis.

## CAPITOLUL 2: NAȘTEREA LUI ICEMAN

1. Dutch Amsterdam, „Squatting in Amsterdam", dutchamsterdam.nl/555 -squatting-in-amsterdam.
2. Alesia Hsiao, „6 Amazing Benefits of Cold-Water Swimming", lifehack.org/288238/6-amazing-health-benefits-cold-water-swimming.

## CAPITOLUL 3: UN DUȘ RECE PE ZI DE MEDIC TE VA PĂZI

1. Joseph Castro, „11 Surprising Facts about the Circulatory System", în *Live Science* (25 septembrie 2013), livescience.com/39925-circulatory-system-facts-surprising.html.
2. World Health Organization, „The Top 10 Causes of Death" (24 mai 2018), who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death.
3. Castro, „11 Surprising Facts about the Circulatory System".
4. Julie O'Connor, „Novel Study Is First to Demonstrate Brain Mechanisms That Give 'The Iceman' Unusual Resistance to Cold", Wayne State University (28 februarie 2018), today.wayne.edu/news/2018/02/28/novel-study-is-first-to-demonstrate-brain-mechanisms-that-give-the-iceman-unusual-resistance-to-cold-6232.

5. Otto Muzik, Kaice T. Reilly şi Vaibhav A. Diwadkar, „«Brain Over Body» – A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure", în *NeuroImage* 172 (februarie 2018), 632-641, doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.

6. Marc Dingman, „Know Your Brain: Periaqueductal Gray" (17 iulie 2016), neuroscientificallychallenged.com/blog/know-your-brain-periaqueductal-gray.

7. Wim Hof Method, „What Can I Do About Cold Hands or Cold Feet?" (5 ianuarie 2016), wimhofmethod.freshdesk.com/support/solutions/articles/5000631655-what-can-i-do-about-coldhands-or-cold-feet-.

## CAPITOLUL 4: RESPIRĂ, TICĂLOSULE!

1. Gabriel R. Fries, Consuelo Walss-Bass, Moises E. Bauer şi Antonio L. Teixeira, „Revisiting Inflammation in Bipolar Disorder", în *Pharmacology Biochemistry and Behavior* 177 (februarie 2019), pp. 12-19, doi: 10.1016/j.pbb.2018.12.006; Lisa M. Coussens and Zeno Werb, „Inflammation and Cancer", *Nature* 420, nr. 6917 (decembrie 2019), pp. 860-867, doi: 10.1038/nature01322.

2. Yogapedia, „Sat-Chit-Anada", yogapedia.com/definition/5838/sat-chit-ananda.

3. „Wim Hof Breathing Tutorial by Wim Hof", YouTube (28 septembrie 2018), youtube.com/watch?v=nzCaZQqAs9I&feature=youtu.be.

4. Geert A. Buijze şi Maria T. Hopman, „Controlled Hyperventilation After Training May Accelerate Altitude Acclimatization", în *Wilderness and Environmental Medicine* 25, nr. 4, pp. 484-486, wemjournal.org/article/S1080-6032(14)00116-1/abstract.

## CAPITOLUL 5: PUTEREA MINȚII

1. Wim Hof şi Koen De Jong, *The Way of the Iceman* (Dragon Door Publications, St. Paul, MN, 2017); Frits Muskiet quote w/ translator.

2. Henriët van Middendorp, Matthijs Kox, Peter Pickkers ŞI Andrea W.M. Evers, „The Role of Outcome Expectancies for a Training Program Consisting of Meditation, Breathing Exercises, and Cold

Exposure on the Response to Endotoxin Administration: A Proof-of-Principle Study", în *Clinical Rheumatology* 35, nr. 4 (2016), 1081-1085, doi: 10.1007/s10067-015-3009-8.

3. „Wim Hof Breaks World Record", YouTube (26 ianuarie 2008), youtube.com/watch?v=CEbfXUTiD08.
4. Kenneth Kamler, personal communication, 17 septembrie 2009, wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf.
5. Joseph Angier, „Iceman on Everest: 'It Was Easy,'" ABC News (14 aprilie 2009), abcnews.go.com/Health/story?id=4393377&page=1.
6. „Wim Hof the Iceman in Radboud Hospital Research Facility", YouTube (23 august 2010), youtube.com/watch?v=aINSboYgr_g&feature=youtu.be.
7. Jan T. Groothuis, Thijis M. Eijsvogels, Ralph R. Schoten, Dick. H.J. Thijssen şi Maria T.E. Hopman, „Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes", innerfire.nl/files/can-meditation-influence-ans-hopman.pdf.
8. Radboud University Nijmegen Medical Centre, „Research on 'Iceman' Wim Hoff Suggests It May Be Possible to Influence Autonomic Nervous System and Immune Response", în *ScienceDaily* (22 aprilie 2011), sciencedaily.com/releases/2011/04/110422090203.htm.
9. The Nobel Prize, „The Nobel Prize in Physiology or Medicine 2019" (7 octombrie 2019), comunicat de presă, nobelprize.org/prizes/medicine/2019/press-release/.
10. Matthijs Kox, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wildenberg, Fred C.G.J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven şi Peter Pickkers, „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, nr. 20: 7379-7384, doi: 10.1073/pnas.1322174111.
11. Heidi Ledford, „Behavior Training Reduces Inflammation", în *Nature News* (5 mai 2014), nature.com/news/behavioural-training-reduces-inflammation-1.15156; Kox et al., „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System".

12. Anne Houtman, Megan Scudellari și Cindy Malone, în *Biology Now* (W.W. Norton, New York 2018).

## CAPITOLUL 6: OLAYA

1. Encyclopedia Britannica, „ETA: Basque Organization", britannica.com/topic/ETA.

## CAPITOLUL 7: WHM PENTRU SĂNĂTATE

1. Mayo Clinic, „Crohn's Disease", mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/symptoms-causes/syc-20353304.
2. Centers for Disease Control and Prevention, „Arthritis: National Statistics", cdc.gov/arthritis/data_statistics/national-statistics.html.
3. Mayo Clinic, „Arthritis", mayoclinic.org/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772.
4. American Autoimmune Related Diseases Association, Inc., „Autoimmune Disease Statistics", aarda.org/news-information/statistics/.
5. Wim Hof Method, „Senior Health Beyond Wellness", wimhofmethod.com/senior-health-beyond-wellness.
6. Nevco Health Care Education, „The Wim Hof Method for Seniors", nevcoeducation.com/product/senior-health-beyond-wellness-the-exercises/.
7. Anna Chojnacka, „Community for the Uninitiated One", Ted Talk, youtube.com/watch?v=8wGmE9qCnic&feature=youtu.be.

## CAPITOLUL 8: WHM PENTRU PERFORMANȚĂ

1. „Adenosine Triphosphate", Science Direct, sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/adenosine-triphosphate.
2. Michael M. Cox și David L. Nelson, „Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway", în *Lehninger Principles of Biochemistry*, a 5-a ed. (W.H. Freeman, New York, 2008), pp. 527-568.

3. Cox and Nelson, „Glycolysis, Gluconeogenesis, and the Pentose Phosphate Pathway", pp. 527-568.

4. Wilfried Ehrmann, „Intense Breathing and Control of Immune System" (18 octombrie 2015), wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/2015/10/intensive-breathing-has-amazing-effects.html.

5. „Alistair Overeem Talks Wim Hof Method", YouTube (3 martie 2016), youtu.be/5h_3NVI20T4.

6. Jelle Zwaag, Rob ter Horst, Ivana Blaženovi´c, Daniel Stoessel, Jacqueline Ratter, Josephine M.Worseck, Nicolas Schauer, Rinke Stienstra, Mihai G. Netea, Dieter Jahn, Peter Pickkers și Matthijs Kox, „Involvement of Lactate and Pyruvate in the Anti-Inflmmatory Effects Exerted by Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System", în *Metabolites* 10, nr. 4 (2020): 148, doi:10.3390/metabo10040148.

7. Tara Parker-Pope, „On Your Marks, Get Set, Measure Heart Health", în *New York Times*, 23 mai 2011, well.blogs.nytimes.com/2011/05/23/on-your-marks-get-set-measure-heart-health/.

8. „Talking about the Wim Hof Method on the Dr. Oz Show", YouTube (22 iulie 2019), youtube.com/watch?v=dEeWhsc5ZJ0&feature=youtu.be.

9. Wim Hof Method, „Wim Hof New World Record! (3 Hours Horse Stance)", YouTube (4 februarie 2019), youtube.com/watch?v=u-V3Oj6EDJxk&feature=youtu.be.

## CAPITOLUL 9: ADEVĂRUL ESTE DE PARTEA NOASTRĂ

1. W.D. van Marken Lichtenbeld, J.W. Vanhommeirg, N.M. Smudlers, J.M. Drossaerts, G.J. Kemerink, N.D. Bouvy, P. Schrauwen și G.J. Teule, „Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men", în *New England Journal of Medicine* 360, nr. 15 (9 aprilie 2009), 1500-1508, ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19357405.

2. „The Role of Brown Adipose with Wim Hof", Innerfire, innerfire.nl/brown-adipose.

3. Maartin J. Vosselman, Guy H.E.J. Vijgen, Boris R.M. Kingma, Boudewijn Brans și Wouter D. van Marken Lichtenbelt, „Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis:

A Study in a Monozygotic Twin", în *PLOS One* 9, nr. 7 (11 iulie 2014): e101653, journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0101653.

4. Vosselman et al., „Frequent Extreme Cold Exposure".
5. Mayo Clinic, „Ankylosing Spondylitis", mayoclinic.org/diseases-conditions/ankylosing-spondylitis/symptoms-causes/syc-20354808.
6. Dominique Baeten, „Evidence-Based Mindset & Physical Therapy for Add-On Treatment of Active Axial Spondyloarthritis: Safety and Efficacy" (12 iunie 2018), ichgcp.net/clinical-trials-registry/NCT02744014.
7. Mayo Clinic, „Endometriosis", mayoclinic.org/diseases-conditions/endometriosis/symptoms-causes/syc-20354656.

## CAPITOLUL 10: O ZI DIN VIAȚA LUI ICEMAN

1. „A3 Ballon Stunt Met Willbord Frequin en 'Bikkel' Wim Hof", YouTube (31 mai 2007), youtube.com/watch?v=PcEvotOB9wA&feature=youtu.be&t=185.

## CAPITOLUL 11: SĂ NE ELIBERĂM DE POVARA ANCESTRALĂ

1. Dora L. Costa, Noelle Yetter, and Heather DeSomer, „Intergenerational Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, nr. 44 (30 octombrie 2018), 11215-11220, pnas.org/content/115/44/11215.
2. Mark P. Mattson, „Hormesis Defined", în *Ageing Research Reviews* 7, nr. 1 (ianuarie 2008), pp. 1-7, doi: 10.1016/j.arr.2007.08.007.
3. Indigenous Corporate Training, Inc., „What is the Seventh Generation Principle?" (29 mai 2012), ictinc.ca/blog/seventh-generation-principle.
4. Nicole Wetsman, „What This Unprecedented 13-Million-Person Family Tree Reveals", în *National Geographic* (1 martie 2018), nationalgeographic.com/news/2018/03/human-family-tree-genealogy-ancestry-dna-marriage-longevity-science/.

5. Pierre Capel, *The Emotional DNA: Feelings Don't Exist, They Emerge* (K.pl Education, Amsterdam, 2018).

## CAPITOLUL 12: DINCOLO DE CELE CINCI SIMȚURI

1. Narayanan Kandasamy, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell și John M. Coats, „Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor", în *Scientific Reports* 6, 32986 (2016), doi: 10.1038/srep32986, nature.com/articles/srep32986.
2. Jonathan Kipnis, „The Seventh Sense", în *Scientific American* (august 2018), scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.
3. Jonathan Kipnis, „Immune System: The «Seventh Sense»", în *Journal of Experimental Medicine* (ianuarie 2018), rupress.org/jem/article/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sense-Immune-system-The.

## CAPITOLUL 13: ÎN LUMINA DIN INTERIOR

1. Sri Swami Satchidanada, *The Yoga Sutras of Patanjali*, Integral Yoga Publications, Buckingham, Virginia, 2012.
2. Cyndi Dale, *The Subtle Body*, Sounds True, Boulder, Colorado, 2009.
3. Andrea Ferretti, „A Beginner's Guide to the Chakras", *Yoga Journal* (29 iulie 2014), yogajournal.com/practice/beginners-guide-chakras.

# LECTURI SUPLIMENTARE

## CĂRȚI


Blackburn Elizabeth şi Elissa Epel, *Miracolul telomerilor*, Editura Lifestyle Publishing, Bucureşti, 2017.

Bushell William, Erin Olivio şi Neil Theise, *Longevity, Regeneration, and Optimal Health*, Wiley-Blackwell, Hoboken, NJ, 2009.

Capel, Pierre, *The Emotional DNA: Feelings Don't Exist, They Emerge*, K.pl Education, Amsterdam, 2018. (Tradusă în engleză în 2019.)

Carney Scott, *What Doesn't Kill Us*, Rodale Books, New York, 2017.

Dale Cyndi, *The Subtle Body,* Sounds True, Boulder, Colorado, 2009.

Ehrmann Wilfried, *Handbuch der Atem-Therapie* (*The Manual of Breath Therapy*), Param, Germany, 2011.

Hof Wim şi Justin Rosales, *Becoming the Iceman*, Mill City Press, Maitland, Florida, 2011.

Hof Wim şi Koen De Jong, *The Way of the Iceman*, Dragon Door Publications, St. Paul, Minnesota, 2017.

Houtman Anne, Megan Scudellari şi Cindy Malone, *Biology Now*, W.W. Norton, New York, 2018.

Kamler Kenneth, *Doctor on Everest*, Lyons Press, New York, 2000.

Kamler Kenneth, *Surviving the Extremes*, St. Martin's Press, New York, 2004.

Ryan Christopher, *Civilized to Death*, Simon & Schuster, New York, 2019.

Satchidanada Sri Swami, *The Yoga Sutras of Patanjali*, Integral Yoga Publications, Buckingham, Virginia, 2012.

## PERIODICE

Buijze, Geert A., H.M.Y. De Jong, M. Kox, M.G. van de Sande, D. Van Schaardenburg, R.M. Van Vugt, C.D. Popa, P. Pickkers şi D.L.P. Baeten: „An Add-On Training Program Involving Breathing Exercises, Cold Exposure, and Meditation Attenuates Inflammation and Disease Activity in Axial Spondyloarthritis – A Proof of Concept Trial", în *PLOS One 14*, nr. 12 (2 decembrie 2019). doi: 10.1371/journal.pone.0225749.

Costa Dora L., Noelle Yetter şi Heather DeSomer: „Intergenerational Transmission of Paternal Trauma Among US Civil War Ex-POWs.", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115, nr. 44 (30 octombrie 2018). pnas.org/content/115/44/11215.

Groothuis Jan T., Thijs M. Eijsvogels, Ralph R. Scholten Scholten, Dick Thijssen şi Maria T.E. Hopman: „Can Meditation Influence the Autonomic Nervous System? A Case Report of a Man Immersed in Crushed Ice for 80 Minutes", innerfire.nl/files/can-meditation-influence-ans-hopman.pdf.

Kandasamy Narayanan, Sarah N. Garfinkel, Lionel Page, Ben Hardy, Hugo D. Critchley, March Gurnell şi John M. Coats: „Interoceptive Ability Predicts Survival on a London Trading Floor", în *Scientific Reports* 6, 32986 (2016). doi: 10.1038/srep32986, nature.com/articles/srep32986.

Kipnis Jonathan: „Immune System: The Seventh Sense", în *Journal of Experimental Medicine* 215, nr. 2 (16 ianuarie 2018). rupress.org/jem/article/215/2/397/42541/Immune-system-The-seventh-sense-Immune-system-The.

Kipnis Jonathan: „The Seventh Sense", în *Scientific American* (august 2018). scientificamerican.com/article/the-seventh-sense/.

Kox Matthijs, Lucas T. van Eijk, Jelle Zwaag, Joanne van den Wildenberg, Fred C. G. J. Sweep, Johannes G. van der Hoeven şi Peter Pickkers: „Voluntary Activation of the Sympathetic Nervous System and Attenuation of the Innate Immune Response in Humans", în *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 111, nr. 20 (20 mai 2014). doi: 10.1073/pnas.1322174111.

Kozhevnikov Maria, James Elliott, Jennifer Shephard şi Klaus Gramann: „Neurocognitive and Somatic Components of Temperature Increases During g-Tummo Meditation: Legend and Reality", în *PLOS One* 8, nr. 3 (martie 2013). doi: 10.1371/journal.pone.0058244.

Ledford Heidi: „Behavioural Training Reduces Inflammation", în *Nature News* (5 mai 2014). nature.com/news/behavioural-training-reduces-inflammation-1.15156.

Muzik Otto, Kaice T. Reilly şi Viabhav Diwadkar: „«Brain Over Body» – A Study on the Willful Regulation of Autonomic Function During Cold Exposure", în *NeuroImage* 172 (februarie 2018). doi: 10.1016/j.neuroimage.2018.01.067.

Nichols David E: „*N,N*-Dimethyltryptamine and the Pineal Gland: Separating Fact from Myth". *Journal of Psychopharmacology* (2 noiembrie 2017). doi: 10.1177/0269881117736919.

Van Marken Lichtenbelt Wouter, J.W. Vanhommeirg, N.M. Smudlers, J.M. Drossaerts, G.J. Kemerink, N.D. Bouvy, P. Schrauwen şi G.J. Teule: „Cold-Activated Brown Adipose Tissue in Healthy Men", în *New England Journal of Medicine* 360, nr. 15 (9 aprilie 2009). ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19357405.

Vosselman Maartin J., Guy H.E.J. Vijgen, Boris R.M. Kingma, Boudewjin Brans şi Wouter D. van Marken Lichtenbelt: „Frequent Extreme Cold Exposure and Brown Fat and Cold-Induced Thermogenesis: A Study in a Monozygotic Twin", în *PLOS One* 9, nr. 7 (11 iulie 2014). journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0101653.

## WEBSITE-URI

Angier Joseph, „Iceman on Everest: «It Was Easy»" ABC News (14 aprilie 2009). abcnews.go.com/Health/story?id=4393377&page=1.

Dattagupta Shahana, „Arjuna and the Fish Eye: The Fallacy of Being Over-Informed, Hyper-Busy and Multi-Tasking", în *Reflections and Revelations* (15 decembrie 2009). flyingchickadee.wordpress.com/2009/12/15/arjuna-and-the-fish-eye-the-fallacy-of-being-over-informed-hyper-busy-and-multi-tasking/.

Ehrmann Wilfried, „Intense Breathing and Control of Immune System". wilfried-ehrmann-e.blogspot.com/2015/10/intensive-breathing-has-amazing-effects.html.

Kamler Kenneth, „World Record Attempt on Regis and Kelly ABC TV Show" (17 septembrie 2009). wimhofmethod.com/uploads/kcfinder/files/WHM_DataInfo%20Kamler.pdf.

Rogers Martin, „Extreme Breathing, Cold Helps UFC heavyweight Alistair Overeem Train", în *USA Today*, 1 martie 2017. usatoday.com/story/sports/ufc/2017/03/01/ufc-209-alistair-overeem-heavyweight/98609304/.

Stanger Shelby, „Change Your Breath, Change Your Life", în *Outside*, 9 iunie 2016. outsideonline.com/2086911/iceman-cometh.

Steenbeek Jelle, „Sexual Kung Fu", wimhofmethod.com/blog/sexual-kung-fu. Pentru mai multe informații, vizitează lionwood.nl.

Weatherford Steve, „How the Wim Hof Experience Has Changed Me", weatherford5.libsyn.com/how-the-wim-hof-experience-has-changed-me.

# CREDIT FOTOGRAFII

Toate fotografiile sunt folosite cu permisiune.

Paginile 42 și 136 din arhiva familei Hof.

Paginile 48, 101 și 107 © Henny Boogert.

Pagina 69 © Kersti Niglas.

Paginile 78, 121, 171, 179, 195 și 243 © Peter Schagen.

Instantanee din video *Senior Health Beyond Wellness* la pagina 156 © NEVCO.

# DESPRE AUTOR

Wim Hof s-a ales cu porecla Iceman după ce a depăşit mai multe recorduri mondiale privind expunerea la frig. Printre faptele lui de bravură se numără escaladarea Muntelui Kilimanjaro îmbrăcat doar în pantaloni scurţi, alergarea la un semimaraton la Cercul Arctic în picioarele goale şi statul într-un container plin cu cuburi de gheaţă timp de peste 112 minute. Apelând la forţa maiestuoasă a naturii, Hof a hotărât să-şi facă cunoscute descoperirile. Este convins că oricine poate exploata acest potenţial fără să trebuiască să investească decenii întregi de studii, călătorii şi cutezanţă, aşa cum a făcut el. Astfel, a dezvoltat Metoda Wim Hof: o cale naturală pentru a ajunge la starea optimă a corpului şi a minţii.

Hof îşi predă metoda în cadrul unor seminare pe care le ţine în toată lumea şi continuă să organizeze o tabără de antrenament spartană în Przesieka, Polonia. Locuieşte în Stroe, Olanda, împreună cu familia. Pentru a descărca aplicaţia gratuită Wim Hof Method sau pentru a te înscrie la unul dintre cursurile noastre, intră pe wimhofmethod.com.

ap!
act și politon

Editura ACT şi Politon

Str. Înclinată nr. 129, Sector 5, Bucureşti, C.P. 050202.
Tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro / www.ACTsiPoliton.ro/blog